

Susanne Bender
Grundlagen der Tanztherapie

Forum Körperpsychotherapie · Band 9

Susanne Bender

Grundlagen der Tanztherapie

Geschichte, Menschenbild, Methoden

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe
© 2020 Psychosozial-Verlag, Gießen
E-Mail: info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Fotoausschnitt von tanzenden Menschen (Fotograf: Frank Post)

© BTD – Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands e.V., 2011

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-2765-8 (Print)

ISBN 978-3-8379-7383-9 (E-Book-PDF)

ISSN 2567-5745

Inhalt

Vorwort	11
1 Einführung	13
2 Die historische Entwicklung der Tanztherapie	15
2.1 Der Tanz der Naturvölker	17
2.2 Der Tanz im alten Griechenland	19
2.3 Der Tanz im Mittelalter	22
2.4 Der Tanz in der Neuzeit	24
2.4.1 Der Ausdruckstanz	26
Mary Wigman (1886–1973)	26
Isadora Duncan (1877–1927)	28
2.4.2 Modern Dance	29
Martha Graham (1884–1991)	30
Merce Cunningham (1919–2009)	30
3 Die Begründerinnen der Tanztherapie	33
3.1 Marian Chace (1896–1970)	33
3.2 Trudi Schoop (1903–1999)	37
3.3 Mary Starks Whitehouse (1911–1979)	41
3.4 Liljan Espenak (1905–1988)	43
3.5 Blanche Evan (1902–1982)	46
3.6 Alma Hawkins (1904–1998)	48
3.7 Franziska Boas (1902–1988)	49
3.8 Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Pionierinnen	50

4	Die zweite Tanztherapie-Generation in den USA	55
4.1	Elisabeth Queyquep White (1928–2015) und Claire Schmais (1924–2015)	56
4.2	Sharon Chaiklin (*1934)	56
4.3	Janet Adler (*1941)	57
4.4	Joan Chodorow (*1937)	58
4.5	Elaine V. Siegel (1928–2013)	59
4.6	Penny Lewis (1946–2003) und Susan Loman (*1952)	59
4.7	Miriam Berger (*1934)	60
5	Die BegründerInnen der Bewegungsanalyse	61
5.1	Rudolph von Laban (1879–1958)	61
5.2	Warren Lamb (1923–2014)	64
5.3	Judith Kestenberg (1910–1999)	65
5.4	Irmgard Bartenieff (1900–1981)	68
6	Die Entwicklung in den USA	71
7	Die Entwicklung in Deutschland	73
8	Die Entwicklung in Europa	77
9	Die Philosophische Anthropologie der Tanztherapie	79
9.1	Die Historie des Körper-Seele-Konflikts	82
9.2	Der Körper	97
9.3	Die Emotionen	103
9.4	Seele-Geist-Bewusstsein	106
9.5	Der Andere	113
9.6	In-der-Welt-Sein	120
9.7	Der »menschliche« Tanz	122
9.8	Zur Problematik der Ganzheit	125
10	Grundlagen der Tanztherapie	129
10.1	Wirkfaktoren der Tanztherapie	136
10.2	Das Erstgespräch	144
10.3	Therapeutische Beziehung	149
10.3.1	Arbeitsbündnis, Rahmenbedingungen, Therapieauftrag	150
10.3.2	Positive Wertschätzung	151
10.3.3	Professionelle Authentizität	151

10.3.4	Reparenting	152
10.3.5	Lernen am Modell des Therapeuten	153
10.3.6	Kinästhetische Empathie	154
10.4	Spiegeln	155
10.4.1	Spiegelneuronen	155
10.4.2	Spiegelung in der menschlichen Entwicklung	157
10.4.3	Theory of Mind	159
10.5	Kreativität	160
10.6	Embodiment	164
10.7	Einsatz von Musik	167
10.7.1	Die körperliche Wirkung von Klang	167
10.7.2	Musik und Emotion	170
10.7.3	Musik und Gemeinschaft	172
10.7.4	Musik als zeitlicher Begrenzer	172
10.8	Berührung	173
10.8.1	Funktionale Berührung	175
10.8.2	Kommunikative Berührung	176
10.8.3	Berührung und therapeutische Intention	177
10.8.4	Haltende Berührungsinterventionen	178
10.8.5	Ethik der Berührung	179
10.9	Verbale Interventionen	180
10.9.1	Fragen	181
10.9.2	Hypothese	185
10.9.3	Feedback	186
10.9.4	Therapeutische Erklärungen	187
10.9.5	Umdeutungen	189
10.9.6	Anleitung von Bewegungsinterventionen	190
11	Methoden, Techniken und Interventionen in der Tanztherapie	195
11.1	Bewegungsanalyse	198
11.1.1	Bewegungs- oder Spannungsfluss	200
11.1.2	Spannungsflusseigenschaften	200
11.1.3	Spannungsflussrhythmen	202
11.1.4	Vorantriebe	204
11.1.5	Antriebe	206
11.1.6	Raum und Kinesphäre	208
11.1.7	Formfluss	209

11.1.8	Richtungsbewegungen	211
11.1.9	Formen	212
11.2	Spiegelungsvorgänge in der Tanztherapie	214
11.2.1	Initiieren	215
11.2.2	Ozeanisches Spiegeln	215
11.2.3	Konkordantes Spiegeln	216
11.2.4	Transmodales Spiegeln	217
11.2.5	Positionierung in der Spiegelung	218
11.2.6	Gegengleiches Spiegeln	219
11.2.7	Nachahmen	220
11.2.8	Spiegeln der Spannungsflusseigenschaften	221
11.2.9	Spiegeln der Spannungsflussrhythmen	222
11.2.10	Spiegeln der Antriebe	223
11.2.11	Spiegeln des Formflusses	224
11.2.12	Spiegeln der Richtungsbewegungen	224
11.2.13	Spiegeln des Formens	226
11.2.14	Kontraindikationen des Spiegelns	227
11.3	Improvisation	227
11.3.1	Thematische Improvisation	229
11.3.2	Strukturierte Improvisation	230
11.3.3	Freie Improvisation	231
11.4	Struktur	232
11.4.1	Raum	234
11.4.2	Rhythmus	235
11.4.3	Formation	235
11.4.4	Der Körper	238
11.4.5	Choreografie	239
11.5	Einsatz von Medien	241
11.5.1	Tuch	245
11.5.2	Bälle	246
11.5.3	Filzseile	248
11.5.4	Stock	251
11.5.5	Zeitung	252
11.5.6	Schwungtuch	253
11.5.7	Gummiband	255
11.6	Raum und Verraumung	257
11.6.1	Kinesphäre	257
11.6.2	Verraumung	260

11.7 Die Chace-Methode	262
11.7.1 Theoretisches Modell	264
11.7.2 Tanz als Kommunikationsmittel	265
11.7.3 Körperaktion	266
11.7.4 Symbolbildung	267
11.7.5 Therapeutische Bewegungsbeziehung	267
11.7.6 Rhythmische Aktivität	269
11.7.7 Der Kreis	270
11.7.8 Therapeut-Klient-Beziehung	270
11.7.9 Das Spiegeln	271
11.7.10 Entwicklung eines expressiven Bewegungspotenzials	272
11.7.11 Bilder und Assoziationen	275
11.7.12 Abschluss (Trennung)	278
11.7.13 Die Bedeutung der Musik	279
11.7.14 Aufbau einer tanztherapeutischen Sitzung	279
11.8 Authentische Bewegung	281
11.8.1 Authentizität	284
11.8.2 Aktive Imagination	285
11.8.3 Die Zeugin	286
11.8.4 Grundform	288
11.8.5 Long Circle	291
11.8.6 Authentische Bewegung als Weg	294
11.8.7 Klientel	297
11.8.8 Authentische Bewegung und Lebenszufriedenheit	299
12 Tanztherapeutische Forschung	301
13 Tanztherapie-Stammbäume	309
Literatur	315

Vorwort

Während meiner fast 40-jährigen Tätigkeit als Tanztherapeutin in Deutschland, Europa und auch China konnte ich die Etablierung der Tanztherapie in der psychotherapeutischen Versorgung miterleben und mitgestalten. Als ich Anfang der 1980er Jahre mit einem Master of Arts in Tanztherapie aus Amerika heimkehrte, stellte ich mich in einer psychosomatischen Klinik vor, in der ich gerne gearbeitet hätte. Der Chefarzt hätte mich auch gerne genommen, aber er sah sich außerstande, ein solches Therapieverfahren in seiner Klinik zu etablieren. Es war eine Zeit, in der das Personal noch misstrauisch schaute, wenn er die Tür für ein vertrauliches Gespräch mit dem Patienten¹ schloss. Seit vielen Jahren arbeiten inzwischen TanztherapeutInnen an dieser Klinik wie auch an vielen anderen psychosomatischen und psychiatrischen Einrichtungen.

Da die Begründerinnen der Tanztherapie sich verschiedener psychotherapeutischer Schulen anschlossen, wurde viele Jahre behauptet, es gebe *die* Tanztherapie nicht. Diese Aussage muss heute revidiert werden. Es gibt *die* Tanztherapie. Es ist das kreativ-psychotherapeutische Verfahren, das auf den Ansätzen dieser Begründerinnen basiert. Auf dieser Grundlage haben TanztherapeutInnen auf der ganzen Welt ein gemeinsames Verständnis von Tanztherapie, auch wenn sie aufgrund kultureller und juristischer Unterschiede in den einzelnen Ländern andere Schwerpunkte setzen müssen.

Da es zurzeit in Deutschland noch nicht möglich ist, den Begriff Tanz-

1 Damit die LeserInnen immer wieder daran erinnert werden, dass es Therapeutinnen und Therapeuten, Klientinnen und Klienten sowie Patientinnen und Patienten gibt, wird im Text zwischen der weiblichen und männlichen Singularform gewechselt. Im Plural wird die Binnen-l-Form zum Gendern verwendet.

therapie genau auf seine eigentliche Bedeutung hin zu schützen, finden sich immer wieder sowohl Ausbildungen, die den Namen Tanztherapie tragen, als auch Personen, die sich TanztherapeutInnen nennen, ohne von diesen Wurzeln des Begriffs Kenntnis zu haben, und daher gar nicht in der Lage sind, sie zu lehren oder anzuwenden. Interessierte KlientInnen und AusbildungskandidatInnen sind auf ihr kritisches Verbraucherverhalten angewiesen, um qualifizierte TanztherapeutInnen und Ausbildungsinstitute zu finden. Der Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands e. V. (BTD) kann ihnen dabei behilflich sein.

In diesem Buch gebe ich einen Einblick in die Entstehung, Entwicklung, Methoden und Techniken der Tanztherapie mit den wichtigsten theoretisch-praktischen Grundlagen. Mit diesem Grundlagenwerk fülle ich auch eine Lücke in der theoretischen Auseinandersetzung, die bisher nicht erfolgt ist: die Diskussion um das Menschenbild in der Tanztherapie. Jedes therapeutische Handeln basiert auf einem Menschenbild, das sich der therapeutisch Handelnde mehr oder weniger bewusst macht. Das Menschenbild manifestiert sich in Worten und Taten und muss deswegen von jedem Therapeuten reflektiert werden.

1 Einführung

»Tanztherapie ist künstlerische und körperorientierte Psychotherapie. Sie beruht auf dem Prinzip der Einheit und Wechselwirkung körperlicher, emotionaler, psychischer, kognitiver und sozialer Prozesse.«

BTD²

Es wird in der Tanztherapie davon ausgegangen, dass explorierende, kommunikative Bewegungen etwas über den psychophysischen Zustand des Menschen aussagen. Genauso wie das Humpeln einen Hinweis auf eine Beinverletzung geben kann, so kann ein starr gehaltener Oberkörper darauf hindeuten, dass Angst, den natürlichen Ausdruck bremst. In der Tanztherapie wird der Menschen nicht nur auf der kognitiven und emotionalen Ebene erfasst, sondern in der Ganzheit seines menschlichen Seins. Auf dieser Grundlage erscheint es nur logisch, die expressive Bedeutung des Tanzes und der Bewegung für den therapeutischen Reifungs- und Heilungsprozess zu nutzen.

Die Tanztherapie ist eine Therapieform, in der sowohl die Therapeutin als auch der Klient aktiv werden. Damit diese Aktivitäten aber nicht allein von den intuitiv-kreativen Einfällen der Therapeutin geleitet sind, braucht es einen soliden theoretischen Unterbau. Ansonsten ist es keine auf Wirksamkeit ausgerichtete Psychotherapie, sondern im besten Falle eine Beschäftigungstherapie, die irgendwie guttut.

Eine Tanztherapeutin ist in der Therapie auf verschiedenen Ebenen gefordert, sodass es notwendig ist, die theoretischen Grundlagen jederzeit als Konzept präsent zu haben.

2 BTD (Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands e.V.). Tanztherapie. <https://www.btd-tanztherapie.de/index.php?cid=347&pid=347> (01.01.2018).

2 Die historische Entwicklung der Tanztherapie

Auch wenn einige AutorInnen (Lange, 1975; Buytendijk, 1956) dem Tier ebenfalls tänzerische Bewegungen zuschreiben, so ist letztendlich kein Tier in der Lage, sich sich selbst zuzuwenden. Das Sichzuwenden der eigenen Person setzt ein Bewusstsein seiner selbst voraus. Tanzähnliche Bewegungen (der Tanz der Mücken u.a.) entstammen einer funktionalen und instinktmäßig gebundenen und gerichteten Getrieben- und Gelenktheit. »Der Mensch dagegen ist das Wesen, das sich in seinem Menschsein sich selbst zuwenden kann und dadurch von aller übrigen Welt und Naturwirklichkeit abheben und sich ihr entgegenstellen und gegenüberstellen kann« (Drechsler, 1965, S. 89).

Nur der Mensch kann sich seinem körperlichen Sein zuwenden, denn er kann sich in seiner Körperlichkeit, seiner Gestaltungs- und Bewegungsfähigkeit wahrnehmen und erfassen und zu sich selbst in seinem Körper und seinen Bewegungen Stellung nehmen (ebd.). Dieses Zu-sich-Stellung-Nehmen, das heißt die Wahrnehmung des eigenen Selbst im Körper, ist es letztendlich, was den Tanz des Menschen von den tanzähnlichen Bewegungen der Tiere und von alltäglichen Funktionsbewegungen des Menschen unterscheidet. Es ist somit nicht entscheidend, welche Bewegungen ein Mensch macht, damit es ein Tanz wird, sondern ob er durch die Bewegung zu sich Stellung nimmt. Somit ist jede Bewegung des Alltags, die diese Stellungnahme beinhaltet, ein Tanz:

- 1) die Mitarbeiterin, die ihre Qualitäten vor ihrem Chef ausbreitet, um eine Gehaltserhöhung zu erreichen
- 2) der Teenager, der sich durchs Haar streicht, weil er ein attraktives Mädchen gesehen hat und überlegt, wie er sie kennenlernen kann
- 3) das neue Gruppenmitglied, das unsicher den Raum betritt und erst einmal am Rand stehen bleibt

- 4) das Schulkind, das den Lehrer nicht anschaut, weil es glaubt, dann nicht ausgefragt zu werden
- 5) das Kindergartenkind, das stolz seine Brotzeittasche auf der Brust wippen lässt
- 6) der Vorstandsvorsitzende, der in einem Interview einen glaubhaften Eindruck hinterlassen möchte

All diese Choreografien des Lebens beinhalten eine Stellungnahme zu sich selbst und zeigen somit in hohem Maße einen tänzerischen Ausdruck. Die Fähigkeiten des Menschen, sich im Körper selbst zu erfassen und sich ganzheitlich zu reproduzieren, werden in der Tanztherapie genutzt.

Die Bedeutung des Tanzes für den Menschen und damit die Möglichkeit der Therapie durch Tanz lässt sich in einem historischen Rückblick deutlich aufzeigen. Wichtig ist dies vor allem deshalb, weil in unserer heutigen technisierten Gesellschaft dem Tanz nicht die eingebettete Stellung zukommt, die er ursprünglich in der Menschheitsgeschichte aufweist. »Menschliche Ausdrucksformen wie Tanz, Musik und Sprache in einer ursprünglichen Gestalt umschließend treffen wir am reinsten beim Kind und bei primitiven Völkern« (Haselbach, 1978, S. 18).

Der therapeutische Einsatz des Tanzes lässt sich durch einen Blick auf den Tanz bei primitiven Völkern besser verstehen. Wenn man bedenkt, dass der Mensch in seiner Ontogenese die Phylogenetese der Menschheitsgeschichte durchläuft, ist es wichtig, die Entwicklung des Tanzes bis hin zu unseren heutigen Formen aufzuzeigen, da sich nur daraus die therapeutischen Elemente des Tanzes synthetisieren lassen.

Betrachtet man die Geschichte des Tanzes in einem Überblick, so erscheint es, als schließe sich ein Kreis: Für die Primitivvölker war Tanz keine Kunstform, sondern ein integrierter Bestandteil des alltäglichen Lebens und Ausdrucksform jeder Lebensbefindlichkeit. Im Laufe des Mittelalters spaltete sich der Tanz in volkstümliches und höfisches Tanzen, bei dem es zum ersten Mal auch inaktive ZuschauerInnen gab. Hier verlor der Tanz seine eigentliche Bedeutung des »Zu-sich-selbst-Stellung-Nehmens«. Man kann sogar behaupten, dass Tanzformen, denen diese Stellungnahme fehlt, im eigentlichen Sinne gar kein Tanz mehr sind.

Mit Beginn des 20. Jahrhunderts besann man sich auf die Selbstdarstellung im Tanz und versuchte eine Emanzipation von der stilisierten Tanzform des Balletts. Diese Emanzipationsschritte waren getragen von einem Gedankengut der Verbundenheit des Menschen mit der Natur und damit der Rückbesinnung auf die uralte, integrative Kraft des Tanzes für das menschliche Leben.

2.1 Der Tanz der Naturvölker

Die Tänze der von der Zivilisation unberührten Naturvölker können uns heute Auskunft über die Entstehung des Tanzes in der Menschheitsgeschichte gegeben (Sachs, 1933). Das Problem einer Erforschung des Ursprungs des Tanzes liegt darin begründet, dass der Tanz vermutlich seit Anbeginn der Menschheit existiert. Erst wesentlich später erwarb der Mensch andere Ausdrucksformen, wie zum Beispiel das Zeichnen, die uns auch heute noch verfügbar sind. Aber man kann davon ausgehen, dass bei den primitiven Kulturen der Tanz gleichbedeutend war mit den drei wichtigsten Aspekten des täglichen Lebens: der Arbeit, der Liebe und dem Ritual.

Bei diesen Menschen liegt die Freiheit der Bewegung in sich selbst begründet, selbst im Zustand der Angst entspringt ihr Tanz niemals der Verzweiflung oder einem Gefühl des Versagens. Das Tanzen ist immer eine ernsthafte religiöse Selbstaussage im Sinne einer Mitteilung. Gleichzeitig festigt es die Stammes- oder Sippenzugehörigkeit, weil der Tanz Teil des kollektiven Lebens ist. Tanzen ist nie ein oberflächliches Vergnügen; es kommt zwar spontan, ist aber niemals ohne Anlass. »Es ist nicht >eine Sache, die man tut<, sondern >die Sache< selbst« (Sorell, 1969, S. 10). Für die Menschen in primitiven Gesellschaften sind und waren Leben und Religion untrennbar miteinander verbunden.

In den abstrakten Tänzen der Urvölker finden sich die eigentlichen elementaren Urformen des Tanzes. Sie entstehen aus dem Bedürfnis, starke Gemütsbewegungen in rhythmische Körperbewegungen umzusetzen. Diese Form findet stets in der Gruppe statt und ist auf die Gruppe bezogen (Schikowski, 1926).

Daneben existieren aber auch noch Tanzformen der Nachahmung. Hierbei werden hauptsächlich Naturgestalten und -ereignisse in tänzerische Bewegungen umgesetzt. Es gibt bei den australischen Eingeborenen zahlreiche Tiertänze wie den Froschtanz, den Schmetterlingstanz, den Emutanz oder den Kängurtanz. Die Tänzer versuchen durch entsprechende Masken, Felle, Federn usw. das Äußere der betreffenden Tiere vorzutäuschen, um dann deren charakteristische Bewegungen im Tanzrhythmus nachzuahmen (ebd.). Der Mensch stellte also seine Umwelt direkt im Tanz dar. (Genau das gleiche Phänomen lässt sich beim Kind beobachten.)

Ebenso bedeutungsvoll sind Liebes- und Kriegstänze sowie die Auseinandersetzung mit dem Tod im Tanz. Hier finden sich ähnliche Formen wie sie auch später noch im Mittelalter ausgeübt worden sind.

Es wurde niemals um des Tanzens willen getanzt, sondern der Tanz hatte immer eine Funktion, zum Beispiel die Festigung des Gemeinschaftsgefühls des

Stammes. Auch diese Einstellung findet sich in der Tanztherapie wieder. Es ist zwar schön, einfach mal »abzutanzen«, aber für einen tanztherapeutischen Kontext bedarf es einer genauen Funktions- und Sinngebung.

Im Stampfen, das in primitiven Tänzen, aber auch in vielen Volkstänzen recht häufig vorkommt, erkennt man den Zusammenhang zwischen kindlichen Bewegungen und den Tänzen primitiver Völker:

»Allgemein gesprochen ist das Stampfen ein motorischer Ausdruck von besonders starker Eindringlichkeit: Den primitiven Menschen beherrscht dabei die Vorstellung, dass er die Erde unter seinen Füßen beben macht [...] er ergreift symbolisch vom Boden Besitz, und zugleich können wir in diesem Stampfen eine Selbstbestätigung sehen« (Sorell, 1969, S. 17).

Krankheit wird bei vielen Naturvölkern als etwas Fremdbestimmtes angesehen. Die Krankheit ist ein Zeichen dafür, dass ein fremder Geist im Körper wohnt, durch den der Mensch seine Integrität verloren hat. Die Priester bzw. Medizimänner, die in primitiven Gesellschaften ekstatische Heilungsrituale vornehmen, sind häufig selbst ehemalige »Besessene«. Durch ihre eigene heftige Erfahrung verstehen sie es, diesem anderen Wesen eine Gestalt und eine Ausdrucksmöglichkeit zu geben, um es somit zu beruhigen (Schott-Billmann, 1989).

Auch wenn wir keine Gottheiten als Ursache einer Krankheit ansehen, so ist es doch interessant, dass ein Körper immer nur dann als fremd erlebt wird, wenn er krank ist:

»Wir sind uns unseres Leibes nicht gewahr im Alltag. Er ist unserem In-der-Welt-Sein das, als was Sartre ihn bezeichnete, *»le négligé le passé sous silence«* [der Ver-nachlässigte, der Verschwiegene], man spricht kaum von ihm, denkt seiner nicht. [...] Wir sind unser Körper, wir haben ihn nicht. Er ist [...] das Andere, ist Außenwelt, gewiß. Ebenso gewiß wird er uns als Fremdkörper erst dann bewußt, wenn wir ihn mit den Augen des Anderen sehen« (Améry, 1976, S. 71).

Dieses Sehen durch die Augen eines anderen geschieht meist im Krankheitszustand, weil ein Körperebereich plötzlich anders als sonst wahrgenommen wird.

Bei der Heilung in primitiven Kulturen wird niemals nur der erkrankte Teil des Körpers gesehen, sondern das Symptom ist Teil eines komplexen Ganzen. Nicht nur der ganze Körper des Kranken wird berücksichtigt, sondern auch die ganze Gemeinschaft wird in den Heilungsprozess integriert. Dies zeigt, dass der ursprüngliche Einsatz von Tanz als Heilmittel ein systemischer Ansatz war.