

# Emotionen in der Tanztherapie

Dr. Elke Willke

## 1. Einleitung

Der vorliegende Artikel beschäftigt sich mit Emotionen in der Tanztherapie. Dieser spezifische Fokus innerhalb des therapeutischen Geschehens ist hochkomplex und dabei doch nur ein Aspekt des therapeutischen Gesamtgeschehens. Seit Beginn der Tanztherapie bis heute ist der emotionale Ausdruck mit Hilfe des Tanzes in den meisten tanztherapeutischen Ansätzen ein Ziel des therapeutischen Arbeitens. Allerdings kann die Tanztherapie heute nicht mehr nur auf den emotionalen Ausdruck fokussieren, dies ist zu einseitig und wird Menschen mit Essstörungen, Suchterkrankungen, Depressionen oder traumatisierten Menschen nicht mehr gerecht. Die Integrative Tanztherapie hat eine komplexe Praxeologie für multiple Störungen entwickelt. Hier gehören die Aspekte des Handelns, Bewegens und Ausdrückens, des Fühlens, Wahrnehmens, des Verstehens und Erklärens zusammen. Darauf komme ich zurück. Die Integrative Tanztherapie gibt dem Tanz - anders als andere Ansätze – einen wichtigen theoretischen und praktischen Stellenwert.

Ich nähere mich dem Thema aus zwei unterschiedlichen Perspektiven, Perspektiven, in denen sich auch die Tanztherapie als Ganzes verorten muss. Dies ist einerseits das Medium Tanz im Feld des Tanzes und der Tanzwissenschaft und andererseits das Feld der Psychotherapie mit den jeweiligen Grundlagenwissenschaften. Die schwierige Aufgabe besteht darin, die zahlreichen Aspekte, die die beiden Bezugfelder bieten, so zu verknüpfen, dass sich eine wirkungsvolle und praktikable Arbeitsweise ableiten lässt. Ich kann in diesem Artikel nur einige wenige Aspekte heraus arbeiten, die ich für die Integrative Tanztherapie bedeutsam halte.

Ich möchte in diesem Artikel nach dieser Einleitung, Teil eins, in einem zweiten Teil tänzerische Konstrukte nach ihrer Konzeptualisierung von Emotionen befragen. In einem dritten Teil konzentriere ich mich darauf, wichtige theoretische und praktische Gesichtspunkte zur Arbeit mit Emotionen in der Tanztherapie aufzuzeigen. Das theoretische und praktische Material, das die verschiedenen Tanzkonzeptionen liefern, beziehe ich in diesen Teil mit ein. In Teil vier ziehe ich ein kurzes Resümée.

Ich gehe wie viele Tanzwissenschaftlerinnen davon aus, dass Tanz in seinen Stilrichtungen und ästhetischen Entwürfen die Affektlage und Denkweise einer Epoche spiegelt. Seine soziale und politische Dimension gewinnt er dadurch, dass er eine Verbindung zwischen dem Körper als

sozialem Produkt und dem Körper als Produzent des Ästhetischen herstellt. Gabriele Klein schreibt, dass Tanz eine Zeitdiagnose darstellt, die Auskunft erteilt über die verschiedenen Konstruktionen körperlicher Wirklichkeiten. Er lenkt damit die Aufmerksamkeit auf die vielfältigen und unterschiedlichen Wahrnehmungen und Wissenskonstruktionen vom Körper (vgl. Klein 1999, 31). Der Körper ist der zugrunde liegende Ausgangspunkt jeder Bewegung, so auch des Tanzes. Wenn Tanz Wissenskonstruktionen und Wahrnehmungsweisen des Körpers zeigt, so können wir uns als Therapeutinnen fragen, welche Konzepte von Körper und Bewegung diesen Tanzansätzen zugrunde liegen, welche Konstruktionen von Tanz emotionszentriert sind und in welcher Weise sie diese Emotionszentrierung gestalten. Es stellt sich außerdem die Frage, in wieweit Körper- und Bewegungskonzepte von Tanz mit therapeutischen Konzepten von Körper und Bewegung übereinstimmen und wie sich dann eine Arbeit mit Emotionen und Tanz in der Therapie konkretisiert.

## 2. Zur Konzeption von Emotionen in verschiedenen Tanzrichtungen

In einem ersten Schritt untersuche ich, wie in den modernen und postmodernen Tanzrichtungen Konstrukte der emotionale Ausdruck konzipiert wird. Selbstverständlich kommt hier zunächst der deutsche Ausdruckstanz aber auch der amerikanische modern dance in den Blick. Der Ausdruckstanz wollte seelische Empfindungen, Erlebnisse und Gefühle zeigen. Mit Isadora Duncan als erster Kämpferin für den freien Ausdruckstanz begann die Veränderung des Tanzverständnisses der Jahrhundertwende und mit Mary Wigman fand diese Bewegung ihre große Protagonistin. Der Tanz wurde eine "Seelenausdruckskunst" (Kossolapow). Auch Martha Graham, die Begründerin des modern dance in den USA versteht Tanz als einen Ausdruck von Emotionen. Sie erforscht die menschlichen Emotionen und die Beziehungen zwischen den Menschen. Graham interessiert das innere Erleben der Charaktere, die Gefühle zueinander und die emotionale Reaktion auf die Situation. Nach Graham soll der Tanz tiefe Herzensangelegenheiten ausdrücken. Der Körper vermittelt das Innere nach außen. Aus einer inneren Notwendigkeit heraus und von Emotionalität getragen entsteht der Tanz, dem die tanztechnisch neuen Tanzbewegungen entsprechen, die die Körpermitte betonen, welche als Sitz der tiefen Emotionen gilt (Schulze 1999, 89 f). Auch Wigman spricht von einer inneren Notwendigkeit, aus der heraus sie tanzt. Schritte und Gesten entstehen durch das In-sich-Hinein-Lauschen und hier entsteht die stimmige Gebärde, nicht willentlich von außen hergestellt.

Der choreographische Prozess sowohl bei Wigman wie auch bei Graham scheint auch ein Kampf gewesen zu sein. „In her struggle to intuit the appropriate development of ideas, Graham becomes secretive, temperamental, and filled with doubt. During rehearsals she rages at the dancers and at herself. While making a dance, she claims to be possessed: seized by the idea inside her, victim to cycles of destruction and creation entailed by her creative act, she suffers through the birth of her dance” (Foster 1986, 28). In ähnlicher Weise schildert Wigmann den Formungsprozess als einen Kampf zwischen der Fülle der Einfälle und dem Drang oder der Bändigung des Kreatürlichen bei ihrem Hexentanz. Sie schreibt: "Der Gestaltungsdrang hatte mich wieder gepackt. Was er wollte, wohin er wollte, war noch nicht klar erkennbar. Nur die Unruhe war da, und eine Art böser Gier der Hände, die sich prankenhaft in den Boden hineinpreßten, als wollten sie dort Wurzeln schlagen. Ich war bis zum Bersten angefüllt und der Verzweiflung nahe. Es mußte sich doch formen lassen, was mich so maßlos bedrängte! ... Nur bändigen mußte man das Kreatürliche, mußte es modellieren und sich der bildhauerischen Arbeit am eigenen Körper unterziehen" (Wigman 1963, 40 f). Beide Zitate zeigen anschaulich wie von einer inneren Notwendigkeit, einem Kreatürlichen, einem Zustand oder einem Gefühl ausgegangen wird, das nach außen gebracht und gestaltet werden will.

Im Modernen Tanz, und das lässt sich auch für den Ausdruckstanz sagen, ist der Körper eine materielle Einheit und wird als Vehikel für Kommunikation und emotionalen Ausdruck verstanden. Der Körper und die Bewegung stellen eine Verbindung zwischen Innen und Außen, zwischen Ein- und Ausdruck, zwischen Emotion und Motion her.

Hier nun einige kritische Bemerkungen. Im Ausdruckstanz werden dem Körper Natürlichkeit und Authentizität zugeschrieben, zu der man zurückkehren und der die Folgewirkungen der Zivilisation transzendieren kann, so als wären sie nicht in den Körper eingeschrieben. Der Körper und die Bewegung werden hier Ort einer neuen Utopie. Der Versuch, sich in das Innere zu versenken, die äußere Welt zu negieren, sich im Körper wiederzufinden und sich authentisch auszudrücken, bringt einen Realitäts- und Erfahrungsverlust mit sich, der für eine therapeutische Arbeit unbedingt zu diskutieren ist. Als ‚Isolierzelle der reinen Innerlichkeit‘ kritisiert Adorno diese Position, Ursula Fritsch spricht diesbezüglich von ‚weltloser Emotionalität‘.

Die Prämissen des Ausdruckstanzes und modernen Tanzes sind in die meisten tanztherapeutischen Ansätze unreflektiert eingegangen. Daraus entsteht für die Tanztherapie u.a. die Vorstellung, man müsse Emotionen einfach ausdrücken, man müsse authentisch werden, der Körper spreche die Wahrheit oder man müsse in und zum Körper zurückkehren,

dann werde man schon gesund. Auch manche Körpertherapien vertreten die Auffassung, zu einer Wahrheit des Körpers zurückkehren zu können (Fiedler 1990; Kamper 1982; Whitehouse 1992). Aber der Körper kann sich auch verstellen, kann uneindeutig sein und sich von seelischem Geschehen abspalten. Auch von soziologisch-systemtheoretischer Seite, die sich mit der Verortung und Nutzung des Körpers in modernen Industriegesellschaften beschäftigt, werden Authentizität und Natürlichkeitspostulate kritisiert. Karl Bette stellt schon 1989 fest: „Die ... geleistete Rekonstruktionsarbeit an der ober- und unterirdischen Geschichte des Körpers führt weiterhin zu der lebensweltlich weit verbreiteten Annahme von der faktischen Natürlichkeit des menschlichen Körpers. Im Verbund mit Ganzheits- und Selbstverwirklichungspostulaten half diese Behauptung bei der bemerkenswerten Karriere einer auf Betroffenheit und Authentizität ausgerichteten Semantik, die seit geraumer Zeit besonders bei Therapeuten oder alternativ ausgerichteten Pädagogen eine starke Resonanz erzeugt und auch Eingang in die neuen sozialen Bewegungen gefunden hat“ (Bette 1989, 17). Diese kritischen Argumente werden in der Integrativen Tanztherapie berücksichtigt und eine erweiterte Vorstellung des Ausdruckskonzeptes präsentiert. Darauf komme ich weiter unten zurück.

Bemerkenswert bleibt, dass sich die meisten tanztherapeutischen Richtungen auf den Ausdruckstanz und den modernen Tanz berufen. Sie ignorieren weitere Entwicklungen, die der Tanz als Körperkunst seit den 20ziger Jahren bis zum heutigen zeitgenössischen Tanz genommen hat. Sie vergeben sich damit auch die Chancen, das ‚Wissen‘, das das Medium kristallisiert, zu entschlüsseln und zu nutzen. Ich selbst habe unlängst in meiner Dissertation (Willke 2007) zu Tanz in der Psychotherapie versucht, hierfür eine fundierte Diskussionsgrundlage zu bieten. Bleibt die Perspektive der Tanztherapie auf den Ausdruck von Emotionen nur im Sinne einer Bewegung von innen nach außen eingeschränkt, lässt sich teilweise gut nachvollziehen, weshalb neuere Konzeptionen von Tanz in der Tanztherapie nicht rezipiert werden. In der weiteren Entwicklung des Tanzes erhalten der Körper und die tänzerische Bewegung eine völlig andere Bedeutung. Dem Körper werden andere Funktionen zugeschrieben.

Merce Cunningham z.B. kehrt die expressionistische Version des Tanzes quasi um. Seine Stücke stellen die organische Verbindung von Gefühl und Form, Gefühl und Ausdruck in Frage, indem sie den Symbolismus der expressionistischen ChoreographInnen sowie den Unterschied von Tanz- und Alltagsbewegung (pedestrian movement) negieren. Er interessiert sich nicht für das ‚Wesen‘ des Tanzes, seine ‚natürliche‘ oder ‚kosmische‘ Bedeutung oder seine

gesellschaftliche Funktion. Er möchte die Pluralität von Bewegungsformen und Bewegungsarten erforschen und zeigen. Sabine Huschka schreibt: "Sein Tanz zeigt bewegte, sich bewegende Körper, ohne existenzielle Grundwerte der Bewegung oder psychische Konstellationen innerhalb eines erzählerischen Bewegungsablaufes aufzuzeigen, oder in anderer Weise eine sozialkritische oder utopische Perspektive auf den Mensch zu zeichnen" (Huschka 2002a, 70).

Tanz ist also reine Bewegung des Körpers. Später formuliert Alwin Nikolais für den postmodern dance: Dance is motion, not emotion. Einen größeren Gegensatz zum modernen und dem Ausdruckstanz kann man sich kaum vorstellen. Der Körper ist für Cunningham Knochen, Muskeln, Bänder, Nerven etc., also anatomischer physiologischer Körper und die Tänzerin interessiert als Person, die sich artikuliert bewegt. Cunningham vertritt die Meinung, dass seine Tänze nichts ausdrücken als nur sich selbst. Sie verweisen auf die physischen Fakten des Körpers, auf das, was Arme und Beine, Rumpf und Kopf in Bezug auf Schwerkraft, Raum und Zeit tun können. Tanz ist befreit von der Aufgabe, Emotionen und Bedeutungen auszudrücken. Tanz ist befreit von einer Beziehung zur Musik.

Betrachtet man die verschiedenen Versionen des postmodern dance, so wird auch hier deutlich, dass sie andere Funktionen von Tanz betonen als die, Emotionen und menschliche Zustände zu zeigen. Der Körper wird in postmodernen Ansätzen, wie Gabriele Klein formuliert, in seiner Physis als ein Ort jenseits von Bedeutungsabsicht begriffen und es wird die Vielfalt der Bewegungsformen im Alltag, in Grenzerfahrungen und mit digitalen Medien erprobt (Klein 1999, 30). Diese Versionen von Tanz lässt die Tanztherapie ratlos zurück, bieten sie doch keinen Anhaltspunkt für den Ausdruck von Emotionen und Bedeutungen.

Wenn wir davon ausgehen, dass auch der postmoderne Tanz Spiegel der postmodernen Lebenswelt ist, also der Lebenswelt in der unsere PatientInnen aufwachsen, so müssen wir damit rechnen, dass Patientinnen zu uns in die Praxis kommen, die einen anderen Umgang mit dem Körper gelernt haben. Wenn der Körper als Körper gezeigt und erlebt wird, und das können wir im Alltag vielfach beobachten, jenseits von Bedeutungsabsicht, werden es Patientinnen schwer haben, wenn die Therapeutin diese Lebenswelt nicht versteht oder gar bewertet und wenn sie dann aufgrund anderer Konzepte von Körper interveniert. Wenn eine junge Frau mit Hüftthosen, bauchfreien Tops und Tangas gewohnt ist, ihren Körper zu zeigen, wird sie nicht sofort verstehen können, wenn Therapeutinnen z. B. auf die sexuellen Aspekte dieses Ausdrucks fokussieren.

Das Deutsche Tanztheater, dessen Ansatz von den meisten tanztherapeutischen Richtungen ebenfalls nicht rezipiert wird, setzt sich mit der Geschichte des Körpers und der Geschichte des Mediums Tanz auseinander. Sabine Huschka schreibt: „Die gesellschaftliche Prägung des Körpers in seinem Bewegungsverhalten wie auch die kulturelle Prägung des Tanzes als Kunst des schönen Scheins bilden das Arsenal, aus dem heraus Choreographen des Tanztheaters wie Johann Kresnik, Pina Bausch, Gerhard Bohner, Susanne Linke oder Reinhild Hoffmann u.a. Szenen, Bilder, Psychogramme und rein tänzerische Passagen inszenieren und Fragen zum herrschenden und zugleich verdeckten Konfliktpotenzial gesellschaftlich-körperlicher Normierung und Begehrlichkeiten aufwerfen“ (Huschka 2002b, 278).

In Pina Bauschs Tanztheater liegt der Schwerpunkt der Thematiken in den Alltagserfahrungen der Menschen und in der Prägung des menschlichen Körpers durch das Gesellschaftssystem und das Teilsystem Tanzkunst. Pina Bauschs Tanztheater geht von der alltäglichen Wirklichkeit aus und zeigt Körpererfahrungen, die durch die tagtägliche körperliche Zurichtung, die Reduzierung, Normierung und konventionellen Einengungen geprägt sind.

Die TänzerInnen in Bauschs Stücken zeigen den Körper als Ort von individuell erlebten Einschreibungen und gleichzeitig gesellschaftlich kulturell geprägten Codes auf. Er ist also nicht Medium der Kommunikation zwischen innerer und äußerer Natur oder chaotisch Unbewusstem und Kosmos oder gar ein Relikt der Natur und Ort der Utopie einer wie immer vorgestellten Ganzheit wie im Ausdruckstanz. Er ist auch kein Ort authentischer Selbstäußerung, sondern der Ort, an dem sich die Inszenierungen des Alltags zeigen.

Pina Bausch will leiblich verinnerlichte Strukturen aufspüren und zeigen. Diese werden als sozial Gültiges oft ohne Umwege in den Körper einverleibt. Dies arbeitet Ursula Fritsch mit Bezug auf Bourdieu heraus. Einmal werden typische Haltungen, Gesten, Bewegungsmuster von Kindern im kulturellen, sozialen und familiären Umfeld erlernt. Durch mimetisches Lernen, durch Sich-Ähnlich-Machen eignen sich Kinder Handlungsmuster der Erwachsenenwelt an. Kulturelle und gesellschaftliche Wertvorstellungen werden außerdem über soziale Praktiken vermittelt. Haltung, Betragen, Manieren vermitteln Grundprinzipien des kulturellen Wertsystems ohne bewusst zu werden. Ein drittes Feld nennt Bourdieu ‚strukturelle Übungen‘. In unserer Gesellschaft könnten das der Sport, das Militär und die Tanzschule sein, die grundlegende soziale Wertemuster einüben. Durch diese drei genannten Mechanismen erwerben Menschen, so Bourdieu, eine „...dauerhafte Art und Weise, sich zu geben, zu sprechen, zu gehen und darin auch zu fühlen und zu denken“ (Bourdieu 1976, 195).

Auch Emotionen und deren Ausdruck werden imitiert, über Verhaltens- und Betragensregeln normiert und durch Wertemuster der Gesellschaft geformt. Bausch wendet sich diesen schwer greifbaren, einverlebten Sinnstrukturen zu. Sie macht sie künstlich und künstlerisch präsent. Bausch sucht nach den Abdrücken und Eindrücken sozialer und familiärer Lernprozesse, in Manieren, Kinderspielen, Partyritualen, in sprachlichen Ausdrücken, Schlagern, in Erinnerungen, und Szenen. Diese werden durch die Techniken der Wiederholung, der Verdoppelung, der Verlangsamung oder Rhythmisierung intensiviert. So eröffnen sich Bedeutungen, die etwas von dem zeigen, was den Menschen geprägt hat, wodurch er beeinflusst wurde, worunter er leidet. Es enthüllen sich in alltäglichen Szenen ungeahnte Tiefen. Als Therapeutinnen ist uns dies vertraut und wir wissen, wie sehr es gerade ständig wiederholte alltägliche Erfahrungen sind und z.B. nicht nur einmalige traumatische Erfahrungen, die seelisches und körperliches Leid und Leiden verursachen.

Pina Bauschs Konzeption von Tanz und Körper ermöglicht, über tänzerische und choreographische Methoden die individuelle Geschichte und die gesellschaftliche Geprägtheit eines Menschen herauszuarbeiten und bewusst zu machen. Bezüglich der Thematik der Emotionen kommt hier das Bewusstmachen und Verstehen von Emotionsmustern und der Emotionsabwehr in den Blick.

Die Collage, die Montage, die Überblendungen, die Schnitte und Brüche des choreographischen Arrangements in Bauschs Stücken zeigen, dass kein eindimensionaler Handlungsfaden mehr verfolgt wird. So wird die Choreographie vieldeutig, zeigt verschiedene Blickwinkel und Perspektiven auf ein szenisches Geschehen und lässt mehrdimensionale Bedeutungs- und Sinnerfahrungen zu. Diese Konzepte sind für eine therapeutische Arbeit in der Integrativen Tanztherapie wesentlich. Mehrperspektivität in Bezug auf das therapeutische Geschehen, die intersubjektive Korrespondenz im Erarbeiten von Sinn und Bedeutung, die Bedeutung der Sinnerfassungskapazität, die darauf hinweist, dass es keinen globalen Sinn im szenischen Geschehen gibt, sondern dass dieser von den Erfahrungen des Einzelnen abhängt bzw. in der Zusammenarbeit mit der Therapeutin entsteht. Violdimensionale Handlungsfäden, auch dies kennzeichnet die Integrative Tanztherapie, werden gesehen und je nach Wichtigkeit und Zielsetzung der eine oder andere Faden verfolgt.

Der moderne Tanz und der Ausdruckstanz finden also Emotionen über das In-Sich-Hinein-Horchen, im sich Abschließen von der als seelenlos empfundenen Außenwelt und weist dem emotionalen Ausdruck eine Heilkraft zu, welche die Funktionalisierung, Mechanisierung und

Entfremdung der Menschen aufheben könne. Pina Bausch, aber auch viele andere zeitgenössische Künstlerinnen, gehen im Nachahmen, Nachspielen von Alltag den Weg, hierüber ‚Inneres‘, verfestigte unbewusste Strukturen, quasi geronnene Emotionen, zu entdecken, bewusst zu machen und darüber neu leiblich verfügbar zu machen. Beschädigungen an Leib und Seele können so gesehen, erfahren und auch gespürt werden. Eine Aufgabe von Therapeutinnen ist es, mit Patientinnen neue Wege und Möglichkeiten von Integration, Veränderung und Bewältigung für beschädigtes, verletztes, unterdrücktes und traumatisiertes Leben zu suchen.

Eine wichtige Konsequenz aus diesem Abschnitt fasse ich zusammen: Im Tanz spiegelt und thematisiert sich die Wandlung von Körper- und Bewegungskonzepten. Diese Wandlung der Körper- und Bewegungskonzepte ist als ein andauernder Prozess zu verstehen. Auf diese Wandlungen müssen Therapieformen reagieren, die das Medium Tanz und Bewegung ins Zentrum stellen. Veränderte Körper- und Bewegungskonzepte zeigen andere, neue Erlebnisweisen und Umgangsweisen mit dem Körper und dem Ausdruck von Patienten auf. Ohne Kenntnis dieser ‚Lebenswelten‘ sowie der Integration in die therapeutische Theorie werden Arbeitsweisen, Einschätzungen und Bewertungen von Körper- und Bewegungsphänomenen eingeschränkt und vor allem werden wichtige Inhalte für therapeutisches Arbeiten unbeachtet bleiben.

Die Integrative Tanztherapie legt deshalb kein monolithisches Tanzkonzept zugrunde und schränkt sich dadurch in Zielen, Themen und Arbeitsweisen ein, sondern sie nimmt grundsätzlich die Vielfalt der Perspektiven und Bedeutungen auf, die sich in tänzerischen Ansätzen zeigen. Jeder Ansatz bietet einen spezifischen Blick und kristallisiert spezifisches Wissen um den Körper, die Bewegung und den Menschen. Wir differenzieren die diesen Tanzrichtungen zugrunde liegenden Konzepte so, dass sie mit den therapeutischen Theorien übereinstimmen, die die Grundlage unserer Therapieform darstellen. Unsere Position vereint gestalttherapeutische, tiefenpsychologische und leibphänomenologische Perspektiven in einem tiefenhermeneutischen Ansatz. Diese Position bietet eine sinnvolle Grundlage für eine Arbeit mit Körper, Bewegung und Tanz.

### 3. Emotionen und Tanz in der Integrativen Tanztherapie



Die Arbeit mit Emotionen ist ein wichtiger Teil der Integrativen Tanztherapie. Dass Emotionen ausgedrückt werden sollen und können, dass Menschen Emotionen zurückhalten und dass dies Folgewirkungen hat, wird keine Körper-, Psycho- oder TanzpsychotherapeutIn bestreiten.

Emotionen gehören zur Grundausstattung des Menschen. Sie spielen im Leben und in der psychischen Organisation eine zentrale Rolle. Sie sind inzwischen in allen Therapieformen als wesentliche Faktoren für psychische und psychosomatische Erkrankungen anerkannt. Viele seelische Erkrankungen sind mit einer mangelnden oder gestörten Fähigkeit verknüpft, Emotionen wahrzunehmen, auszudrücken und zu regulieren. Insofern befasst sich ein wichtiger Teil psychotherapeutischen bzw. tanzpsychotherapeutischen Arbeitens mit dem Wahrnehmen, Ausdrücken, dem Bewusstmachen, der Klärung und dem Verstehen von Emotionsmustern, Mustern der Abwehr sowie die den Handlungen zugrunde liegenden emotionalen Motivationen.

### 3.1. Ausdruck und Emotion in der Integrativen Tanztherapie

Emotionen sind durch eine subjektive, eine evaluative oder kognitive Komponente, eine Handlungskomponente, eine somatische oder physiologische Komponente sowie eine Ausdruckskomponente gekennzeichnet (Kruse 1991, 14). Die Ausdruckskomponente und deren Funktion fasst Kruse so zusammen: „Emotionen sind unmittelbar mit dem mimischen, stimmlichen und körperlichen Ausdrucksverhalten verbunden und steuern die nonverbalen Kommunikationskanäle, mit deren Hilfe emotionale Botschaften ausgetauscht werden. Dadurch entsteht als kulturinvariantes Ausdrucksphänomen eine Art Gefühlssprache, die alle Menschen gemeinsam besitzen. Emotionen beeinflussen auf diese Weise besonders die Interaktion des Kleinkindes mit seinen Bezugspersonen. Von Geburt an unterliegen Ausdrucksfunktionen aber auch Sozialisierungsprozessen, die zu einer willkürlichen, an sozialen Regeln orientierten Steuerung des Ausdruck führen“ (Kruse 1991, 15).

Werden Ausdrucksfunktionen sozialisiert und Emotionen reglementiert, kommt es zur Abwehr, Unterdrückung und defizitären Entwicklungen in Bezug auf Emotionen. Solche Prozesse und Strukturen zeigt das deutsche Tanztheater eindrücklich auf. Die Schweizerin Trudi Schoop, eine der Begründerinnen der modernen Tanztherapie in den USA, weist auf die Einschränkung der Ausdrucksfähigkeit bei psychiatrischen Patienten hin, wenn sie schildert, dass ihre PatientInnen ‚Spezialisten‘ für einen Ausdruck geworden seien. Sie sieht Menschen, die ständig mit dem Ausdruck der zurück gehaltenen Wut durch die Klinik gehen, oder solche, die ständig verhangen sind und sich hängen lassen oder PatientInnen, die auf jeden Kontakt mit denselben stereotypen

Bewegungen, mit Grimassen oder Ticks - zwar ausdrucksstark, aber extrem stereotyp - antworten (Schoop, persönl. Mitteilung). Zur Genese neurotischer Erkrankungen trägt u.a. auch das Unvermögen bei, auf ‚Eindrücke‘ mit adäquaten ‚Ausdrücken‘ zu reagieren

Die Integrative Tanztherapie bezieht sich bei der affektorientierten Arbeit nicht auf energetische Konzepte wie die reichianischen und neoreichianischen Richtungen der Körpertherapie und auch nicht auf Triebkonzepte wie einige analytische Richtungen der Tanztherapie. Auch die Konzeption des Ausdruckstanzes mit seiner ideologischen Überfrachtung wird aufgrund theoretischer Grundannahmen der Integrativen Tanztherapie modifiziert.

Grundsätzlich drückt sich ein Mensch immer aus. Ein Innenaspekt wird jedoch erst in der Veräußerlichung sichtbar und umgekehrt ist Äußeres immer schon von Innenaspekten durchdrungen. Insofern kann sich ein Mensch nicht nicht ausdrücken, so wie er nicht nicht kommunizieren kann.

Zu unterscheiden ist aber, dass ‚sich etwas ausdrückt‘ z.B. in Haltungen, typische Reaktionsweisen und Umgangsweisen mit Situationen, dies aber unbewusst bleibt, eine Thematik der sich Pina Bausch widmet, von der Intention, etwas auszudrücken und außerdem davon, was tatsächlich ausgedrückt, d.h. für den anderen sichtbar und erkennbar wird. Zu unterscheiden ist außerdem, ob der Fokus alleine auf dem inneren Erleben liegt, und dies ‚sich‘ dann ausdrückt oder ob in aktiver Weise das innere Erleben in Bewegung transportiert wird. Den Zusammenhang und den Fluss von Innerem und Äußeres zu Innerem so aktiv und bewusst wie möglich zu gestalten ist für die Integrative Tanztherapie wesentlich.

Ein weiterer Punkt stellt die kommunikative Funktion des Ausdrucks dar. Für die Integrative Tanztherapie ist diese Funktion von wesentlicher Bedeutung, da der Mensch bezogen auf den Mitmenschen und die Welt angelegt ist und sein Ausdruck Mitteilung ist und Wirkung haben soll, also nicht bloßer Selbstausdruck sein kann. Die kommunikative Funktion der Bewegung wird z.B. an die aktive Projektion der Gefühle in den Raum geknüpft. Beim Ansatz des ‚authentic movement‘, der aus dem Gedanken- und Erfahrungsgut des Ausdruckstanzes entstanden ist, wird z.B. der Selbstausdruck betont, der aus dem Nach-Innen-Horchen entsteht. Die kommunikative Funktion des Ausdrucks ist nicht so wesentlich und bleibt auf den visuellen Kanal reduziert. Die PatientIn wird von der Therapeutin gesehen, es findet jedoch keine weitere Interaktion statt. Dies bedeutet eine Verarmung des interaktionalen Bezugs. Auch die Möglichkeiten der multiplen Stimulation als Reaktion, als Antwort auf den Ausdruck sei es mit

Worten, mit Berührung oder mit Resonanzen, sind eingeschränkt. Entwicklungspsychologisch lässt sich ein solches Vorgehen nicht begründen, weil es zur gesunden Entwicklung gehört, dass Stimulierungen auf vielen verschiedenen Kanälen stattfinden und die Ausdrucksweisen des Säuglings und Kindes eine Antwort finden.

Die Integrative Tanztherapie zielt darauf ab, dass Patientinnen Zustände und Emotionen so bewusst wie möglich zu zeigen lernen. Je eindeutiger die Ausdrucksabsicht und die Ausdrucksbewegungen sind, umso klarer wird die eigene Stellungnahme und der Kontakt zur Welt und zum Mitmenschen und umso eindeutiger erfolgen Rückmeldungen, die die eigene Identität bekräftigen. Deshalb ist die emotionale Ausdrucksarbeit auch immer eine aktive Arbeit an den verschiedenen Bewegungsqualitäten und der affinen Bewegungsform.

Bezüglich der Emotionen steht infolgedessen nicht die energetische ‚Entladung‘ im Sinne der Katharsis oder der bloße Selbstaussdruck im Zentrum, sondern das Wahrnehmen, Bewusstmachen, Ausdrücken, Regulieren, Modulieren und Verstehen von Emotionen und Emotionsmustern über die Bewegung. So wird die emotionale Arbeit ungleich umfassender, als nur etwas von innen nach außen zu bringen. Der Zyklus von Aktion, Wahrnehmung, Reaktion, von Eindruck, Wahrnehmung und Ausdruck soll wieder etabliert werden. Ein weiteres wichtiges Ziel ist außerdem, die Zurichtung des emotionalen Ausdrucks durch die individuelle Lebensgeschichte in der Familie und durch die gesellschaftlichen Normen und Zwänge bewusst zu machen.

### 3.2. Differenzierung von Emotionskategorien

Für die tanztherapeutische Arbeit ist eine Differenzierung von verschiedenen Emotionen notwendig. In der Literatur werden zwei Klassen von Emotionen unterschieden: die Affekte, die universell einen einheitlichen Ausdruck in der Mimik vorweisen und universelle prototypische Ausdrucksmuster in körperlicher Bewegung haben und teilweise sogar durch spezifische Atemmuster und vegetative Reaktionen gekennzeichnet sind, wie z.B. hoher Herzschlag und hohe Körpertemperatur bei Ärger, hoher Herzschlag und niedrige Körpertemperatur bei Furcht wie es sich in kalten und nassen Händen zeigt (Chodorow Smallwood 1974). Sieben solcher Affekte werden unterschieden. Es sind

1. Überraschung und Schreck,
2. Wut und Ärger,

3. Trauer und Schmerz,
4. Ekel,
5. Freude und Glück,
6. Furcht,
7. Interesse und Neugier (Geuter 2001, 10).

Andere Autoren wie z. B. Hülshoff unterscheiden nur fünf ‚Primäraffekte‘ oder ‚Grundgefühle‘: Angst, Wut, Trauer, Freude und Interesse. Ekel und Schreck zählen sie nicht dazu (Hülshoff 2001,33).

Diese Affekte haben eine jeweils spezifische Aktivierungskontur, d.h. eine zeitliche und zyklische Struktur, die beachtet werden muss. Diese Affekte sind häufig Ziel tanztherapeutischer Interventionen. Die zweite Klasse stellen die komplexen Gefühle oder Gefühlszustände dar. Diese werden auch als Gefühle oder Emotionen (Kernberg) oder als selbstreflexive me-emotions (Krause) bezeichnet. Diese sind Stolz, Scham, Demütigung, Neid, Eifersucht, Schuld, Hochmut etc., die Liste könnte noch ergänzt werden. Diese Unterscheidungen sind für Tanztherapeutinnen äußerst wichtig, da sie uns vor die Aufgabe stellen zu differenzieren, wann wir mit expressiven Methoden und Techniken arbeiten können z.B. bei den erwähnten Affekten und wann wir eher über Einsicht und Verstehen oder über die Kreation von Szenen arbeiten sollten.

Emotionen und Gefühle sind unberechenbar. Jede Tanzaufführung egal welcher Couleur kann Emotionen auslösen, in der Tänzerin, in den Zuschauerinnen. Das hat jeder von uns schon erlebt, und sei es nur, dass wir uns aufregen, uns langweilen, entsetzt sind über das, was sich da auf der Bühne abspielt oder wir gehen erfreut, angeregt, nachdenklich oder erfüllt nach Hause. Dass jede aktive eigene Bewegung auch emotionale Bewegungen auslösen kann ist sicher auch eine Erfahrung, der jeder zustimmen kann. Als junge Tanztherapeutin bot ich einmal in einem Workshop eine Aufwärmübung an. Die Teilnehmerinnen sollten mit den Armen große Kreise in der frontalen und sagittalen Ebene ausführen mit dem Ziel, den Schultergürtel und die Schultergelenke zu erwärmen. Eine Teilnehmerin brach unvermittelt in heftiges Weinen aus. Das hat mich als Anfängerin erschreckt und erstaunt. Ich habe eine funktionale Übung angeboten und habe keineswegs auf Emotionen zentriert oder emotionalen Ausdruck intendiert und doch brachen sich die Gefühle in einer unerwarteten Heftigkeit Bahn.

Emotionen lassen sich auch nicht nur über eigenaktive Bewegung oder über das Beobachten von Bewegung auslösen, sondern ebenso über Sprache, über Erinnerungen, Gedanken und

Sinneseindrücke. Man hört ein Musikstück und Tränen schießen in die Augen. Ein wichtiger Mensch sagt einen richtigen Satz zur richtigen Zeit und wir sind gerührt und berührt, glücklich oder traurig. Die Denkrichtung bezüglich des Themas der Emotionen in der Tanztherapie muss deshalb nicht nur verschiedene Tanzkonzepte einbeziehen sondern auch jeweils bedenken, mit welchen methodischen Mitteln und über welche Kanäle verschiedene Patienten emotional erreicht werden können. Das kann dann auch heißen, dass wir mit Patienten nicht tanzen, sondern nur Musik hören, oder wir empathisch mitschwingen, oder wir Anteilnahme und Verständnis verbal ausdrücken. Auf mögliche Arbeitsweisen, die sich spezifisch mit Bewegung befassen, gehe ich weiter unten ein.

### 3.3. Modell des affektiven Zyklus und die Konsequenzen für die Emotionsarbeit

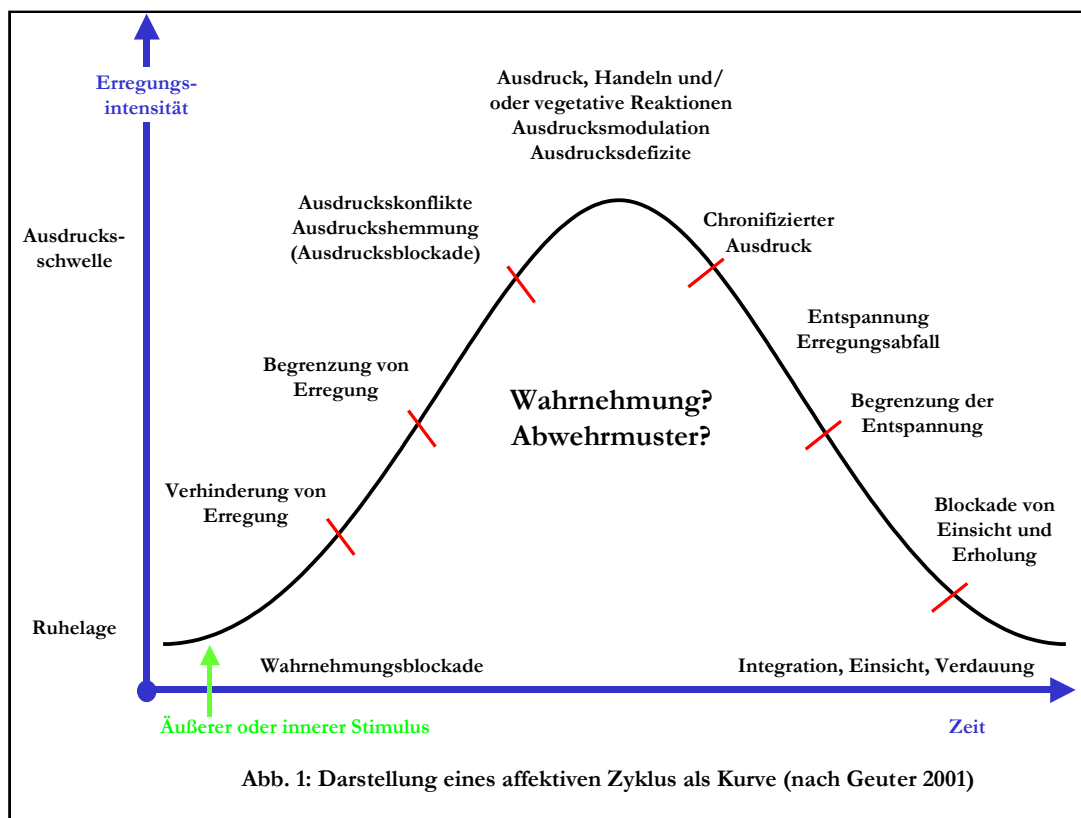
Im Folgenden beziehe ich mich auf die sieben genannten Affekte und möchte ein Modell des affektiven Zyklus vorstellen, das Geuter und Schrauth für die Körpertherapie herausgearbeitet haben und das sich für die Integrative Tanztherapie als sinnvoll erweist (Geuter 2001). Es macht anschaulich, dass Affekte einen zyklischen Ablauf in der Zeit haben, auch wenn sich ihre jeweiligen Konturen über die Zeit unterscheiden: Überraschung steigt z.B. schnell an, Ärger kann langsam wachsen etc. Dieses Wissen um die jeweiligen Konturen der Affekte sind notwendige Voraussetzung, um diese fördern zu können. Hinzu kommt außerdem ein Wissen über die weiteren Bewegungsqualitäten des jeweiligen Affekts (z.B. nach Laban). Es ist unmittelbar einsichtig, dass dann, wenn bestimmte Bewegungsqualitäten wenig ausgebildet sind, auch bestimmte Affekte schwer ausgedrückt werden können. Ist z. B. der Effort der Kraft und hier der Pol der starken Kraft kaum vorhanden, fehlt die Plötzlichkeit des Zeitefforts und ist im Raumeffort wenig Direktheit vorhanden, dann kann Wut nur sehr schwer ausgedrückt werden.

Anhand dieses Modells, das ich leicht verändert und ergänzt habe, zeige ich einzelne Komponenten der Emotionsarbeit sowie die zugehörigen Gedanken bzw. Differenzierungen auf.

Am Beginn der Kurve auf der folgenden Seite steht die Wahrnehmungsblockade. Für eine emotionalen Arbeit sind Sinneswahrnehmungen notwendig, ohne die ein Affekt nicht bemerkbar wird. Hierzu einige Bemerkungen

Das Konzept der Wahrnehmung ist ein Grundpfeiler der Integrative Tanztherapie. Ohne Eindrücke, d.h. ohne eine sensible Sinneswahrnehmung, ist eine aktive Ausdrucksarbeit nicht möglich. Das könnte bedeuten, dass ehe eine wie auch immer geartete Ausdrucksarbeit möglich ist, zunächst die Arbeit am Eindruck notwendig werden kann.

Die Wahrnehmung des Körpers, der Bewegung, von Atmosphären, Stimmungen und Szenen im aktuellen Kontext ist eine der Möglichkeiten, therapeutisch relevantes Material zu entdecken und bewusst zu machen. Die Fähigkeit wahrzunehmen verhilft der PatientIn im Alltag, relevante Körperempfindungen, Haltungen, Bewegungen, Gefühle und Szenen zu entdecken und diese gegebenenfalls neu zu steuern und zu regulieren. Die Awareness als zentrales Konzept der Gestalttherapie ist in die Integrative Tanztherapie eingegangen. Sie ist dort die ‚Via regia‘ zum Unbewussten. Die *Awareness*, das *Gewahrsein* ist „... eine ganzheitliche, intensive Form des Kontaktaufnehmens mit sich und seiner Situation im Hier und Jetzt. Gewahrsein ist der



subjektive Zustand aufmerksamer Wachheit vor dem Hintergrund eines integrierten Selbst in frei schwebender Aufmerksamkeit. Dies ist ein idealer Zustand, therapeutisch relevante Spuren wahrzunehmen“ (Hartmann-Kottek-Schroeder 1983, 309). Gindler, Jacoby und ihre Nachfolger Brooks und Selver haben in ihren Arbeiten auf die Bedeutung der Wahrnehmung und des Spürens hingewiesen und Übungen zur ‚sensory awareness‘ entwickelt, auf die die Integrative Tanztherapie zurückgreift, wenn die Sinneswahrnehmung geschult werden muss (Jacoby 1987, Brooks 1974).

Wahrnehmung und Bewegung hängen eng zusammen. Eine Kollegin formulierte das einmal so: „Wer sich nicht bewegt, spürt seine Fesseln nicht“ (Claudia Greven). Die Wahrnehmung der Körperempfindungen, der Körperhaltung, der Bewegung, des Gefühls und die Wahrnehmung des eigenen Handelns geben Rückmeldungen über Sich-Selbst. Man spricht von Selbstwahrnehmung. Die Wahrnehmung des Anderen, einer Szene, der Umwelt ist ein ebenso wesentlicher Bereich der Wahrnehmungsarbeit, die Schulung der Fremdwahrnehmung. Ist die Selbstwahrnehmung gestört, resultiert daraus auch eine Störung der Fremdwahrnehmung. Eine Diskrepanz zwischen der Selbstwahrnehmung, d.h. wie die PatientIn sich selbst wahrnimmt und wie andere, auch die TherapeutIn, die PatientIn wahrnehmen, ist ein wichtiges diagnostisches Element, das die Abspaltung des Körpers von der Person und damit eine gestörte Identität des Leib-Subjekts aufzeigt (Petzold 1988, 508 f). Die Wahrnehmung ist auch eine Voraussetzung, um Gefühle und Situationen real im therapeutischen Prozess zu erleben, d.h. um eine Problemaktualisierung, einen von Grawe herausgearbeiteten Wirkfaktor, zu erreichen (vgl. Willke 2007, 46 f).

Die tänzerische Bewegung bietet ein breites Feld für die Sensibilisierung von Wahrnehmungen und die Öffnung der Sinneskanäle. Tänzerische Formen stellen ungewohnte, auch fremde Bewegungsmuster zur Verfügung, die sich vom alltäglichen Bewegen unterscheiden oder auf die sich die Wahrnehmung richten kann, weil Zeit und Raum dafür zur Verfügung steht. Über Unterschiede wird die Wahrnehmung stimuliert. Es kann auf körperliche Empfindungen zentriert werden, die beim Tanzen entstehen, es kann auf die Körperhaltung fokussiert werden. Es kann die Qualität der Bewegung und des Ausdrucks in die Aufmerksamkeit genommen werden, es können die begleitenden Gefühle wahrgenommen werden, die aufkommenden Erinnerungen, Szenen und Bilder. Wenn das alles nicht möglich ist, muss die Sinneswahrnehmung teilweise auch über Feedbackprozesse und erlebnisorientiertes Arbeiten aufgebaut werden.

*Ich frage einmal einen Patienten mit einer schweren narzisstischen Störung: Was erleben Sie denn jetzt, wenn Sie von dieser schlimmen Situation berichten, was nehmen sie bei sich wahr? Er antwortet: Was meinen Sie denn? Ich hab Ihnen das doch schon alles erzählt. Ich erkläre ihm, wohl wissend welche Schwierigkeiten er hat, dass man manchmal bei Erzählungen Gefühle hat, die zum Inhalt der Erzählung gehören, dass man emotional bewegt ist. Er fragt mich allen Ernstes, was denn Gefühle seien. Darüber sprechen wir und ich erzähle ihm ein wenig davon, was Gefühle sind, wie sie entstehen, wo sie hingehören usw. und er meint direkt „... nein, all das kenne er nicht und die Gefühle von denen ich spreche seien ihm unbekannt. Er wisse nicht, was Gefühle seien und es fehle ihm auch nichts“. Das glaube ich, denn das stimmt mit meiner Wahrnehmung von ihm überein. Es dauert über ein Jahr, bis er es sich erlauben kann, körperliche Empfindungen und Anflüge von Gefühlsregungen wahrzunehmen.*

Die Wahrnehmung sollte im besten Falle den affektiven Zyklus begleiten. An jedem Punkt können jedoch Abwehrvorgänge einsetzen. Diese Abwehrvorgänge zeigen sich körperlich. Die Abwehr über die muskuläre Spannungsveränderung ist eine der häufigsten Abwehrmechanismen. Die Spannung kann erhöht werden oder vermindert, sie kann aber auch ständig gleich bleiben, sei es in chronischer Über- oder Unterspannung. Der Körper kann ganz ausgeblendet werden oder es findet eine übermäßige Beschäftigung mit dem Körper statt. Der Atem kann flach und vermindert sein oder eine chronische Einatemhaltung des Brustkorbs bestehen. Im Ausdrucksverhalten zeigt sich die Abwehr z. B. in der Affektumkehr. Ein Affekt, z.B. die Trauer, wird durch Lachen ersetzt oder sie zeigt sich in Unberührtheit, Starre und Kälte. In der Bewegung sind es z.B. die gebundene Energie, begrenzte Nutzung des Raumes, miteinander unverbundene Körperteile, die unterdrückte Gefühle zeigen. So wie verbal affektisolierendes Sprechen, z.B. mit monotoner Stimme, ein Ausdruck von Abwehr sein kann, kann auch die Bewegung als reine Form affektisolierend sein, wenn die Qualitäten (Efforts) ausgeschaltet werden und nur Raumkonzepte in der Bewegung realisiert werden. Schmais und Klopstech (1995) haben für die Tanztherapie einen ganzen Katalog von Bewegungsmustern zusammengestellt, die als Abwehrmechanismen dienen können. Sie weisen richtigerweise darauf hin, dass es nicht das Bewegungs- und Haltungsmuster an sich ist, das sich als Abwehr diagnostizieren lässt, sondern dass sich die Funktion der Abwehr aus der Art und Weise ergibt, wie ein Mensch diese Muster in einer Situation anwendet. Abwehrformen sind daran zu erkennen, dass sie in ihrem Gebrauch vom Zusammenhang losgelöst sind, unveränderbar und immer wiederholt werden. Auch der emotionale Ausdruck kann ein Abwehrvorgang sein!



Bei Punkt vier der Kurve, der *Ausdruckshemmung*, (Geuter spricht von Ausdrucksblockade), entsprechen die Stärke und das Ausmaß der motorischen Impulse nicht der Erregung bzw. der Qualität der Affekte. Die PatientIn und die TherapeutIn nehmen eine hohe affektive Erregung wahr und gleichzeitig werden die Bewegungsimpulse zurückgehalten und unterdrückt (vgl. das Konzept der Ausdrucksblockade von Geuter/Schrauth 2001, 15). Häufig zeigen sich ‚unwillkürliche Körperreaktionen‘ wie rote Flecken, Beschleunigung oder Verflachung des Atems, Schlucken, kleine Bewegungen in den Extremitäten wie Fäuste ballen, Füße aufstellen, Anwachsen der Körperspannung u.ä., die starke affektive Ergriffenheit signalisieren.

Die Arbeit an der Ausdruckshemmung kann verschiedene Zielrichtungen haben.

a) Bewusstmachen

Es kann z.B. notwendig sein, zunächst bewusst zu machen, *dass* Ausdrucksweisen zurückgehalten werden. Ein zweiter Schritt kann bewusst machen, *wie* Affekte zurückgehalten werden, d.h. die Abwehrmuster kommen in den Blick. Auf einer körperlichen Ebene heißt dies, konkret herauszuarbeiten, was z.B. mit den sinnlichen Eindrücken geschieht. Wie wird der Spannungszustand der Muskulatur eingesetzt? Nach Downing (1996,195) können muskuläre Spannungszustände in vermehrter oder verminderter Spannung als Abwehrmuster dienen (Hypertonie/Hypotonie).

Was geschieht mit dem Atem? Wie wird der Körper gehalten und welche Bewegungsmuster treten auf, um die motorischen Impulse zu kontrollieren?. Ein weiterer Schritt könnte darin bestehen, zu verstehen, welchen *Sinn* diese jetzige Verhaltensweise in sich trägt. Was in der Lebensgeschichte der PatientIn hat diese Verhaltensweisen notwendig gemacht? Welche Erlebnisse und Szenen werden reaktiviert und tauchen aus der Erinnerung auf? Kann die PatientIn sich selbst verstehen?

b) Bewusstes und kontrolliertes Herstellen der Hemmung

In der spielerischen Improvisation oder festgelegten Abläufen können Formen des Zurückhaltens eines Affektes, wie z.B. Wut, erprobt werden. Wie kann Wut zurückgehalten werden? Wie kann man sich bewegen mit zurückgehaltener Wut? Welche Empfindungen löst die Zurückhaltung oder die Formen des Zurückhaltens aus? Welche individuellen Formen und andere Möglichkeiten des Zurückhaltens gibt es noch etc.? Diese Möglichkeiten verändern noch nicht unbedingt die Hemmung, machen sie jedoch deutlich und bewusst.

c) Den leichtesten Zugang zum Gefühl suchen

Dieser Weg kann etwa durch folgende Intervention eingeleitet werden: Wie kann jeder am leichtesten Wut zeigen, wie sehen die Bewegungen aus? Ist es ein Schlagen, ein Boxen, ein Stechen, ein Schneiden, ein Werfen, ein Reißen, ein Stampfen, ein Kicken, ein Treten etc.? Welche Richtungen können genutzt werden, welche Richtungen bevorzugt jemand, wie viel Raum kann genutzt werden, welche Körperteile werden bevorzugt, welche eignen sich gut für diese Ausdrucksqualitäten, sind Extremitäten und Rumpf involviert oder nur die Extremitäten?

#### d) Evozieren des Affekts

Der Affekt kann durch entsprechende Methoden und Techniken evoziert werden. Hier ist das richtige Timing und ein sicheres Setting sowie ein vertrauensvoller Kontakt zur TherapeutIn besonders bedeutsam. Techniken wie Verstärken, Wiederholen, Vergrößern, Atem und Stimme nutzen usw. werden hierbei eingesetzt.

An der Spitze der Kurve wird der emotionale Ausdruck eingeordnet. Dieser ist, wie oben ausgeführt, individuell und sozial geformt. Diese Formen können bewusst gemacht, erweitert und verändert werden. Es kommen die Ausdruckmodulation, die Ausdruckskonflikte und in der Kurve weiter unten die Ausdrucksdefizite in den Blick.

#### *Zu Ausdruckskonflikten*

Ausdruckskonflikte entstehen dadurch, dass entgegengesetzte Bedürfnisse oder sich widersprechende Impulse nach Ausdruck gleichzeitig auftreten. In der Arbeit mit Tanz und Bewegung ist es von besonderem Interesse, herauszufinden, wie und wo sich diese Konflikte leiblich zeigen. Zeigen sie sich in der Körperhaltung, in verschiedenen Bewegungsqualitäten, in verschiedenen Spannungen etc.? Will z.B. der Oberkörper (Brustkorb, Kopf und Arme) nach vorne und das Becken und die Beine halten zurück, so zeigt sich ein Konflikt, der sich in der Dimension vorwärts-rückwärts äußert. Es gibt Konflikte, die sich durch unterschiedliche Ausdrucksbotschaften der Körperteile zeigen: das Gesicht lächelt freundlich, während sich die Hände zur Faust ballen. Viele Ausdruckskonflikte werden in der Diskrepanz zwischen verbalem und nonverbalem Ausdruck deutlich. In welcher Weise TherapeutInnen und PatientInnen mit Konflikten arbeiten, hängt von der momentanen Zielrichtung der Therapie ab. Soll sich Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung der Konflikte, die sich leiblich und in der Bewegung zeigen, lenken (durch Bewusstmachen, durch bewusstes Herstellen konfligierender Ausdrücke) oder soll sich die Geschichte der Konflikte über den Rückgriff auf die Biographie erhellen oder soll übend und entdeckend die Ganzheit des Ausdrucks erarbeitet werden. Das ideelle Ziel einer Ganzheit des Ausdrucks muss von der kathartischen Abreaktion unterschieden werden. In der

kathartischen Abreaktion wird häufig nur die Spannung oder Energie abgeführt. Das kann in bestimmten Momenten therapeutisch durchaus sinnvoll sein.<sup>1</sup> Für die Integrative Tanztherapie gilt, was Geuter als Körperpsychotherapeut so formuliert: “Es geht bei dieser Art von Körperpsychotherapie also nicht allein um eine körperliche Auslösung von Affekten, sondern darum, sie vollständig - und im Kontakt mit dem anderen - zu erleben, damit sie bewusst werden, oder auch sie zu durchleben, damit sie verdaut werden können” (Geuter 2001, 13).

### *Zu Ausdrucksdefiziten*

Manchmal stehen Ausdrucksformen überhaupt nicht zur Verfügung oder sie sind chronisch geworden. Es entstehen Ausdrucksdefizite, wenn PatientInnen nicht die notwendigen Sozialisationserfahrungen machen können oder wenn adäquate Stimulierungen und Erfahrungen im emotionalen Ausdruck fehlen. Ausdrucksmöglichkeiten müssen dann in übungs- und erlebniszentrierten Aufgaben quasi neu erlernt und nachsozialisiert werden. Hier ist der Weg von Außen nach Innen sinnvoll, den was nicht da ist, kann nicht ausgedrückt werden. Patientinnen können sich in tänzerischen Bewegungsformen fehlende Ausdruckweisen aneignen. Trudi Schoop stellte sich das so vor, dass die Bewegungform wie ein Gefäß sei, das sich irgendwann mit dem entsprechenden Affekt füllt.

*Eine depressive Patientin berichtet über ein endlich geführtes Gespräch mit ihrer Mutter, das sie sich seit zwanzig(!) Jahren vorgenommen hat. Einige Stunden der Therapie wurden auf die Vorbereitung verwendet. Sie sagt, dass sie sich freut, dass sie das Gespräch geschafft hat. Die Stimme ist wie immer monoton, sachlich, verhalten, der Körperausdruck zeigt passives Sich-hängen-lassen, Enge und die Richtung nach unten. Ich spreche die Patientin auf den Unterschied zwischen ihrer Aussage und ihrem stimmlichen und körperlichen Ausdruck an. Über mehrere Zwischenstationen kommen wir dazu, zunächst den sprachlichen Ausdruck durch ‘passende’ Gesten und Körperhaltungen zu unterstützen. Die Patientin ist sehr beeindruckt und äußert: “Das habe ich noch nie gemacht in meinem Leben, meine Freude auch wirklich so*

---

1 Die positive Wirkung der Katharsis wird in einer Untersuchung bestätigt, wobei wichtiger als das Ausmaß der Katharsis die Tatsache ist, dass unbewusste und konfliktgeladene Gefühle ausgedrückt, sie mit kognitiven Aspekten verbunden und die PatientInnen emotional expressiver werden (vgl. Geuter, Schrauth, 2001). Downing (1996) kritisiert die schnelle Mobilisierung des intensiven affektiven kathartischen Ausdrucks. Er weist darauf hin, dass besonders früh gestörte PatientInnen durch solcher Art ausgelöste Gefühle überwältigt werden. Ein zweiter negativer Effekt besteht darin, dass PatientInnen bei solchen kathartischen Ausbrüchen stehen bleiben und die Ausbrüche stereotyp und künstlich werden, d.h. auch starke affektive Ausbrüche können eine Abwehrfunktion haben.

*gezeigt". Wir arbeiten weiter an dem Thema Ausdruck von Freude. Die Patientin ist recht hilflos, sie kann sich nicht erinnern, wie sie als Kind Freude gezeigt hat und hat auch keine Idee, wie andere Menschen ihre Freude äußern. Sie ist jedoch begeistert, zu üben. So üben wir, wie man vor Freude in die Luft springen kann, wir üben, in einen Freudentaumel zu geraten, sich weit auszubreiten vor Freude, sich auf afrikanische Musik in freudige Erregung zu tanzen, Körperteile Freude zeigen zu lassen u.ä.*

Zum Beispiel stellt die Patientin fest, dass sie keine Freudensprünge machen kann. Sie kommt nicht in die Höhe, sie kann nicht richtig springen. Das könnte daran liegen, dass sie keine adäquate Spannung entwickelt, die nötig ist, um einen Sprung auszuführen. Es könnte daran liegen, dass sie kein Bewusstsein der Richtung von hoch und tief hat. Es könnte daran liegen, dass sie ihr Gewichtszentrum, das Becken, nicht aktiviert, dass sie nicht genügend Muskelkraft hat oder an vielen anderen Möglichkeiten.

#### *Zu Ausdrucksmodulation*

Bei der Ausdrucksmodulation sollen Ausdrucksqualitäten fein abgestimmt und differenziert werden. So wie Gefühle nicht immer dieselben Intensitätsgrade haben, so wird auch der Körper, die Bewegungsqualitäten, die Raumordnung oder der Rhythmus unterschiedliche Ausformungen annehmen. Die Ausdrucksmodulation verdeutlicht das gesamte dynamische Spektrum der Gefühls- und Bewegungsäußerungen. Die 'große Wut' erfordert eine andere Anordnung aller Bewegungsfaktoren als die 'kleine Wut' oder der 'kleine Ärger'. Eine Modulationsfähigkeit im Ausdruck zu erarbeiten und damit die zugrunde liegende Flexibilität im Ausdruck zu etablieren, ist notwendig, um sowohl die persönlichen Schattierungen der eigenen Gefühle kennen zu lernen und gleichzeitig in sozialen Situationen ein flexibles angemessenes Reaktionsspektrum zur Verfügung zu haben.

*Ein Fallbeispiel: Eine Patientin ist in der Gruppe sehr still und zurückhaltend, äußert sich sprachlich wenig, wirkt jedoch wach und aufmerksam. Mehrere Male beobachte ich eine ähnliche Sequenz. Die Patientin wird von Gruppenmitgliedern auf einige ihrer Verhaltensweisen angesprochen und sie wird plötzlich und unerwartet aggressiv, wirft mit Kissen oder was immer dann erreichbar ist. Das geht so schnell, dass alles schon vorbei ist, ehe die Gruppenmitglieder wissen, was passiert und ehe ich eingreifen kann. Ich arbeite mit der Patientin daran, ihre innere Erregung wahrzunehmen und zu sensibilisieren und an der Fähigkeit, in differenzierter Weise,*

*realisiert durch unterschiedlich intensive tänzerische Formen, ein Kontinuum von Ausdrucksreaktionen zu schaffen.*

Betrachtet man das Schaubild als Ganzes wird deutlich, dass an allen Stellen die Abwehr des entsprechenden Vorganges einsetzen kann. Das Schaubild stellt die zyklische Struktur in einer Normalverteilungskurve dar. Ich habe oben erwähnt, dass Affekte unterschiedliche zyklische Strukturen haben, die in einem anderen Kurvenverlauf resultieren würden. Es ist aber nicht nur die zyklische Struktur, die zu beachten ist, sondern die gesamten Bewegungsparameter, die die Qualität eines Affektes ausmachen. Für den Ausdruck von Affekten ist deshalb eine Idealvorstellung notwendig, wie diese in Bewegung und Haltung aussehen. Es ist außerdem notwendig, genau zu sehen, was die Patientin wirklich zeigt, nicht, was sie sagt oder glaubt zu zeigen. Dies ist übrigens eine der größten Herausforderungen für TanztherapeutInnen.

#### 4. Schlussbetrachtung

Analog zur „kognitiven Wende“ in der psychologischen und psychotherapeutischen Forschung kann man heute von einer „emotionalen Wende“ sprechen. Hirnforscher weisen nach, dass Emotionen mehr als bisher angenommen unser gesamtes Leben auch in Denken und Handeln beeinflussen. Insofern erhält die therapeutische Arbeit mit Emotionen in allen psychotherapeutischen Richtungen einen ganz neuen zentralen Stellenwert.

In diesem Artikel kann ich nur einen kleinen Eindruck von der Komplexität der Arbeit mit Emotionen in der Integrativen Tanztheapie vermitteln. Die Arbeit mit Emotionsausdruck, Emotionsabwehr und Emotionsstrukturen ist allerdings nur ein Teilgebiet therapeutischer Themen. Introspektion und Selbstreflexion anregen, die eigenen Coping-Strategien erkennen, Nähe und Distanz regulieren, die eigenen Grenzen kennen oder erweitern, über die eigenen Ressourcen Bescheid zu wissen, Genussfähigkeit und Wohlbefinden zu erreichen, sich selbst verstehen und akzeptieren lernen und vieles weitere mehr umfasst Psychotherapie mit Tanz und Bewegung.

## Literatur:

- Bette, Karl, H. (1989): *Körperspuren Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit*, Berlin: Walter de Gruyter Verlag.
- Bourdieu, Pierre (1976): *Entwurf einer Theorie der Praxis*, Frankfurt: Suhrkamp Verlag.
- Brooks, Charles (1974): *Sensory Awareness – The Rediscovery of Experience*, New York: The Viking Press.
- Chodorow Smallwood, Joan (1974): "Dance-Movement Therapy", Pp. 79-89, in: *American Dance Therapy Association Ninth Annual Conference*, edited by P. Bernstein, Columbia, Maryland: ADTA.
- Downing, George (1996): *Körper und Wort in der Psychotherapie*, München: Kösel Verlag.
- Fiedler, Imke A. (1990): "Ein kreativer Weg zum Selbst. Jungianisch orientierte Tanztherapie", in: *tanz aktuell* 2 30-32.
- Foster, Susan Leigh (1986): *Reading Dancing - Bodies and Subjects in Contemporary American Dance*, Berkeley: University of California Press.
- Geuter, Ulfried, Schrauth, Norbert (2001): "Emotionen und Emotionsabwehr als Körperprozess", in: *Psychotherapie Forum* 9 4-19.
- Hartmann Kottek Schröder, Lotte (1983): *Gestalttherapie*, in: Corsini, R.: *Handbuch der Psychotherapie*, Weinheim: Beltz Verlag.
- Hülshoff, Thomas (2001): *Emotionen*, München: Reinhardt Verlag.
- Huschka, Sabine (2002a): "Merce Cunningham! - oder die Frage nach den Kennzeichnungen des Modernen." Pp. 67-82, in: *tanz theorie text*, edited by Gabriele Klein, Zipprich, Christa, Münster: Lit Verlag.
- (2002b): *Moderner Tanz Konzepte Stile Utopien*, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Tb Verlag.
- Jacoby, Heinrich (1987): *Jenseits von <begabt> und <unbegabt>*, Hamburg: Christians Verlag.
- Kamper, Dietmar, Wulf, Christoph (1982): *Die Wiederkehr des Körpers*, Frankfurt: Suhrkamp Verlag.
- Klein, Gabriele (1999): "Körper der Erfahrung - Körper der Bezeichnung. Leibliche Wirklichkeiten im Tanz", in: *Tanzdrama* 48 (4): 27-31.
- Kruse, Otto (1991): *Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung*, Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag.
- Petzold, Hilarion (1988): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie Bd. 1/2*, Paderborn: Junfermann Verlag.
- Schmais, Claire, Klopstech, Angela (1995): "Tanztherapie. Bewegungsmuster als Abwehrmechanismen", in: *Tanzdrama* 31 (Dezember 1995): 32-34.
- Schulze, Janine (1999): *Dancing Bodies Dancing Gender*, Dortmund: edition ebersbach.
- Whitehouse, M. (1992): "C.G. Jung und Tanztherapie: Zwei Hauptprinzipien." in: *Tanztherapie - Theorie und Praxis. Ein Handbuch*, edited by Elke Willke, Hölter, Gerd, Petzold Hilarion, Paderborn: Junfermann Verlag.
- Wigman, Mary (1963): *Die Sprache des Tanzes*, Stuttgart: Ernst Battenberg Verlag.
- Willke, Elke (2007): *Tanztherapie Theoretische Kontexte und Grundlagen der Intervention*, Bern: Hans Huber Verlag.

