

Die spirituelle Dimension in der Tanztherapie

Erläuterungen am Beispiel von Authentic Movement

Jacqueline Mayer-Ostrow

Dieser Artikel betrachtet verschiedene Aspekte der spirituellen Dimension in der Tanztherapie mit Bezug zur transpersonalen Psychotherapie, zur meditativen Praxis, zur inneren Einstellung der Therapeutin, zur Bewusstseinsentwicklung und zu spirituellen Anteilen von Beziehungen. Aufzeichnungen aus der Authentic-Movement-Praxis verdeutlichen, wie sich die spirituelle Dimension in der Tanztherapie zeigt.

Schlüsselbegriffe

Achtsamkeit, Verkörperung, Zeugenbewusstsein, Präsenz, Beziehung

The Spiritual Dimension in Dance Therapy as exemplified by Authentic Movement

This article is concerned with various aspects of the spiritual dimension in Dance Therapy. It especially focuses on Authentic Movement in relation to transpersonal psychotherapy, meditative practice, the inner attitude of the therapist, witness consciousness and spirituality in relationships. Personal journal writings of movement experiences offer insight into how spirituality manifests in Authentic Movement practice.

Key words

mindfulness, embodiment, witness consciousness, presence, relationship

Der Titel von Wim Wenders Film „Pina – tanzt, tanzt sonst sind wir verloren“ über die großartige Choreographin Pina Bausch hat mich beeindruckt, berührt und nachdenklich gemacht. Was ist damit gemeint? Wieso sind wir verloren, wenn wir nicht tanzen? Was bedeutet Tanz für die Gesellschaft, in der ich lebe? Was ist mein eigener Bezug zum Tanz? Und was hat diese Aussage mit einer spirituellen Dimension in der Tanztherapie zu tun?

Für mich sagt dieser Titel in wenigen Worten, was das Wesentliche des Tanzes ist. Über die Jahrhunderte hinweg war Tanz immer ein Weg, Körper und Seele zu beleben, Herzen zu öffnen und sensibel zu machen für das eigene Wohlergehen. In der Geschichte der Menschheit war der Tanz auch immer eine sakrale Sprache, durch die eine Verbindung zum Kosmos erlebt und ausgedrückt wurde.

Die spirituelle Dimension in der Tanztherapie hat ihre Wurzeln in der Natur des Tanzes selbst. In vielen Kulturen war er ein Weg (und



Abb. 1: ###

Foto: Jacqueline Mayer-Ostrow

ist es bis heute), um Heilung, göttliche oder universelle Energien zu empfangen und sich mit ihnen zu verbinden. Die spirituelle Dimension kann unterschiedlich erfahren werden: als eine Energie, die größer ist als die eigene, als ein Empfindung der Verbundenheit mit allen Lebewesen, als ein tiefes Liebesgefühl, als Empfangen von göttlichem Licht, als eine Erfahrung der Leere und Nicht-Dualität, als Gebet und vieles mehr.

Trudi Schoop, eine der wichtigsten Pionierinnen der Tanztherapie, beschrieb ihre Beziehung zum Tanz wie folgt: „Tanz und Bewegung ist für mich, was andere Menschen im Beten vielleicht erfahren. Es ist für mich ein Dank, dass ich lebe, dass ich hier bin, dass ich das alles sehen darf, alles hören darf, alles aufnehmen darf. Es ist also nicht ein Beten um Kraft oder um was immer. Es ist eher ein Dank.“ (Schoop 1988, 157)

Mich begeisterten beim Tanzen von Anfang an die Empfindung des Sich-Bewegens und die Freude, die ich dabei spüre. Beim Tanzen fühle ich mich in Einklang mit mir selbst, mit anderen und dem Leben. Beim Tanzen spüre ich oft eine Energie, die größer ist als meine eigene. Für mich ist die Erfahrung dieser verbindenden Energie die Quelle für meine tanzpädagogische und tanztherapeutische Arbeit.

Eine Kollegin erzählte mir vor einigen Monaten, dass das Praktizieren von Authentic Movement für sie „ihre Kirche“ sei, wie „in die Kirche gehen“. Für mich ist es ähnlich. Wenn ich Authentic Movement ausübe, ist es auch ein Weg der Selbsterkenntnis, eine Meditation und spirituelle Praxis. Es ist eine Methode, die mich tief und ganzheitlich erfasst, die mich als Tanztherapeutin und auch in meinen Alltag begleitet.

Die spirituelle Dimension

Es ist schwierig, solche Erfahrungen und Erlebnisse in Worte zu fassen, weil sie gleichzeitig körperlicher und seelischer Natur sind. Über derartiges zu sprechen, ist außerdem in unserer Gesellschaft oft mit Verlegenheit oder Zweifel besetzt. In meiner tanztherapeutischen Praxis erlebe ich immer wieder, wie manche Klienten Schwierigkeiten haben, diese Erlebnisse auszusprechen oder sogar ernst zu nehmen. Es kommen dann Fragen wie: „Habe ich das wirklich erlebt?“, „War es echt, oder habe ich es mir nur eingebildet?“, „Bin ich eine Angeberin?“, „Was denken die anderen?“, „Spinne ich?“

Ob es in der Therapie einen Raum für spirituelle Erfahrungen gibt, ob sie willkommen sind und ernst genommen werden, hängt von der Haltung der Therapeutin ab, ihrem Selbst- und Weltbild, ihrem Verständnis von Gesundheit und Krankheit, Heilung und Wachstum.

Transpersonale Psychotherapie

In unserer sehr spezialisierten Gesellschaft interessieren sich immer mehr TherapeutInnen für die spirituelle Dimension in der Psychotherapie. Denn immer mehr Menschen suchen nach Sinn und Wegen, sich wahrhaftig mit sich selbst, anderen und der Welt „zu verbinden“, z. B. durch Yoga, Tai Chi, Meditation

und auch durch Tanztherapie und Authentic Movement.

Die spirituelle Dimension in der Psychotherapie ist auch als transpersonale Orientierung in der Psychotherapie bekannt. In ihrem Aufsatz „Die transpersonale Orientierung des Psychotherapeuten“ beschreibt Pfluger-Heist sehr treffend die Situation in unserer Kultur: „Wir haben in unserer Innenwelt und in unserer Umwelt eine tiefe Spaltung zwischen dem Persönlichen und dem Spirituellen, zwischen dem Alltäglichen und dem Heiligen, zwischen dem Pragmatischen und dem Mystischen.“ (Pfluger-Heist 2003, 67) Wie Pfluger-Heist bin auch ich der Auffassung, dass es darum geht, beide Dimensionen des Lebens und des Wachsens miteinander zu verbinden.

Therapeuten mit einer transpersonalen Orientierung nehmen beide Dimensionen wahr. „Transpersonale Psychotherapie aber lebt und arbeitet in bewusster Ausrichtung in diesen beiden Dimensionen, in diesen beiden Welten: in der Welt der Persönlichkeit, des Abgetrenntseins, des Für-sich-Seins, in der es um das Ganzwerden als Person geht. Und in der Welt des größeren Seins, des Wesens, des ‚wahren Selbst‘, in der es um das Verbunden-Sein mit dem Ganzen, um die Verwirklichung

des eigenen Platzes im großen Ganzen und um das Erwachen einer größeren Wirklichkeit geht.“ (Pfluger-Heist 2003, 66) Pfluger-Heist schreibt weiter, dass man nicht nur auf die Störungen schaut, wenn man offen ist, den verschiedenen Dimensionen des menschlichen Seins gleichermaßen Beachtung zu schenken, sondern auch auf das Potential, das sich entfalten möchte. Diese Einstellung ist uns Tanztherapeuten sehr vertraut. Wir schauen auch nach den „gesunden“ Anteilen eines Menschen und nicht nur auf den Mangel. Wir schauen nach dem Potential und würdigen das natürliche Streben, das zu werden und zu entfalten, was dem Individuum entspricht. Mit dieser inneren Sicht öffnet sich in der tanztherapeutischen Arbeit ein Tor für die spirituelle Dimension.

Galuska, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Forscher auf dem Gebiet der transpersonalen Dimension in der Psychotherapie, meint hierzu (2003, 38): „Ausgangspunkt zum Verständnis einer transpersonal orientierten Therapie ist das transpersonale Bewusstsein (...). Wesentliches Charakteristikum eines transpersonalen Bewusstseins ist die Präsenz, die Gegenwärtigkeit, die bewusste Anwesenheit.“



*Abb. 2: Der Klang der Schale grenzt den Zeitrahmen der Authentischen Bewegung ein.
Foto: Jacqueline Mayer-Ostrow*

Authentic Movement

Authentic Movement betrachte ich als transpersonal orientierte tanztherapeutische Methode und gleichzeitig als spirituelle Praxis, wie sie vor allem die amerikanische Tanztherapeutin Janet Adler (inzwischen Kanadierin) weiterentwickelt hat.

Die zwei wesentlichen Aspekte der transpersonal orientierten Psychotherapie und der spirituellen Praxis sind die Entwicklung von Zeugenbewusstsein und Präsenz. Im Authentic Movement sind sie auch von zentraler Bedeutung.

Die „innere Zeugin“

Wenn wir Authentic Movement praktizieren, entwickeln wir eine „innere Zeugin“. Zeugenbewusstsein bedeutet eine innere Wachsamkeit, die das persönliche Bewusstsein enthält und auch übersteigt. Diese meditative Wachsamkeit oder die „innere Zeugin“ entwickelt sich im Authentic Movement durch die Erfahrungen, die man in der Rolle der sich Bewegenden (Klientin) macht und in der Rolle der Zeugin (Begleiterin, Therapeutin). Die Grundform von Authentic Movement besteht in der Beziehung zwischen einer Person, die sich bewegt, und einer Zeugin dieser Bewegung. Im Mittelpunkt von beiden Rollen steht die Entwicklung der „inneren Zeugin“. Dieser Prozess spiegelt nach Adler die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins wider (Adler 2002).

In der Praxis sieht das so aus: Die sich Bewegende (Klientin) schließt die Augen, um ihre Aufmerksamkeit nach innen zu wenden. Sie folgt ihren Körperimpulsen, Empfindungen, Bildern, Vorstellungen und Emotionen in Anwesenheit der äußeren Zeugin. Der Kern der Erfahrung liegt darin, es zuzulassen „bewegt zu werden“, während das Bewusstsein am Geschehen teilhat, aber es nicht lenkt.

Die äußere Zeugin (Witness, Begleiterin, Therapeutin) ist für die Bewegende präsent, ohne einzugreifen und ohne sich selbst zu bewegen. Der Kern dieser Erfahrung liegt darin, dass die Zeugin die Bewegerin wahrnimmt, während sie gleichzeitig auch ihre eigenen, körperlichen und inneren Regungen wahrnimmt. Im Anschluss an die Bewegungsphase werden die Erfahrungen mittels Sprechen, Schreiben oder Malen noch erweitert und verdeutlicht.

In beiden Rollen übt man das, was man in der Zen-Meditation „Anfängergeist“ nennt. Das heißt: Man hat eine offene, neugierige und wohlwollende Haltung sich selbst und der Bewegerin (der Klientin) gegenüber. Die Struktur und die innere Haltung von Authentic Movement laden in einen Raum des „Seins“ ein, in dem man in Kontakt kommen darf mit

dem, wie man ist, was einen bewegt und was sich im gegenwärtigen Moment zeigt. Damit übt man wesentliche Elemente der buddhistischen Meditationspraxis: Innehalten, tiefes Schauen und Achtsamkeit.

Nach Thich Nhat Hanh, einem bekannten vietnamesischen Meister des Zen-Buddhismus, ist Achtsamkeit „die Energie, die wahrnehmen kann, was gerade im gegenwärtigen Moment geschieht.“ (Thich Nhat Hanh 2006, 57) Weiter sagt er: „Die Energie der Achtsamkeit ist die Energie des Für-uns-da-Seins. (...) Sprechen wir unseren Namen ganz leise – dieser Mensch hat gelitten, dieser Mensch hat uns sehr nötig, wir sollten zu ihm zurückkehren und ihn umarmen.“ (ebd., 29) Durch diese wohlwollende, offene Haltung, durch Innehalten, tiefes Schauen und die Energie der Achtsamkeit entwickelt sich unsere „innere Zeugin“. Diese merkt, wenn Projektionen, Interpretationen und Werturteile unsere Wahrnehmung verschleiern.

Embodiment

Das Besondere und Wesentliche im Authentic Movement und der Tanztherapie ist die Verkörperung oder das Embodiment, wie es im Englischen heißt. Janet Adler drückt es so aus: „Unser Körper ist unsere Erfahrung unseres Selbst, unser Tempel, in dem das Licht unseres Geistes brennt.“ (Adler 2002, 6)

Das heißt, das konkrete Körpererleben ist wesentlich für unser Wachstum, für Transformation und für die Entwicklung unseres Bewusstseins. Ich nenne es verkörpertes Wissen. Es ist ein Wissen, bei dem Körper und Geist zusammenkommen, ein Wissen mit allen Zellen des Körpers. Je mehr die komplexe Interaktion von Körper- und Sinneswahrnehmungen, Emotionen und Gedanken verkörpert wird, desto mehr integrieren sich verschiedene Seiten der eigenen Persönlichkeit und werden bewusst als zu sich gehörend erlebt. Man erhält das Gefühl, mehr mit seinem Wesen verbunden zu sein.



*Abb. 3: Hände zeigen symbolische Gesten.
Foto: Jacqueline Mayer-Ostrow*

Präsenz

Janet Adler benutzt häufiger das hebräische Wort „Hen eni“; einmal als Frage „Wo bin ich?“ und einmal als Aussage „Hier bin ich“. Als Bewegter widmet man sich zuerst den Fragen „Wo bin ich?“ und „Was tue ich?“, als Zeugin geht es um die Fragen „Was sehe ich?“ und „Wo bin ich?“ Damit wirft man ein Licht auf das, was in der Gegenwart geschieht. Und in der Entwicklung von Präsenz erfährt man zunehmend die Antwort „Hier bin ich“.

Es ist nicht immer einfach, das, was sich zeigt, voller Bewusstsein zu empfangen. Denn es können freudvolle, kreative aber auch nicht verständliche oder beängstigende Erfahrungen sein. Durch die wohlwollende Präsenz der „äußeren Zeugin“ (Therapeutin) entwickelt sich die „innere Zeugin“ der Bewegerin (Klientin). Mit der Entwicklung der „inneren Zeugin“ entwickelt sich auch Präsenz. Wie bin ich für mich selbst oder für einen anderen Menschen als Therapeutin präsent? Was ist die Qualität meiner Präsenz? Bin ich mitfühlend, empathisch, schützend, distanziert?

Wenn wir als Tanztherapeutin eine willkommene Präsenz verkörpern, dann erleben unsere Klienten, dass sie wirklich so, wie sie sind, willkommen sind.

Jack Kornfield, Psychotherapeut und buddhistischer Lehrer, betont in seiner Einfüh-

rung zur buddhistischen Meditation „Die Erde ist mein Zeuge“ (Kornfield 2011), wie wichtig es ist, für das eigene Wachstum einen Zeugen zu haben, der das Da-Sein wertschätzt. Ebenso wichtig ist es auch, das Da-Sein von anderen und von Dingen im Leben wertzuschätzen. Im Authentic Movement geht es um dasselbe: um die Notwendigkeit und das natürliche Bedürfnis, gesehen zu werden und jemand anderen zu sehen.

Zuerst entwickelt man in seinem Bewusstsein eine Ich-Identität und dann die Fähigkeit zum „Du“. Im Bewusstwerdungsprozess kann man dann Zeugenbewusstsein entwickeln. Zeugenbewusstsein hat die Qualität eines leeren Kreises, leer von vielen Persönlichkeitsanteilen, mit denen man normalerweise sieht, interpretiert, bewertet oder projiziert. Als Therapeutin / als Zeugin fühlt man sich manchmal wie oben auf einem Berg, oder man ist mit seinem Klienten unten im Tal. Wenn man sich aber zu lange oben oder unten aufhält, kann die „innere Zeugin“ abhandenkommen. Deswegen ist es sinnvoll zu üben, die ganze Landschaft im Blick zu behalten.

In der Entwicklung von Zeugenbewusstsein entsteht ein erweiterter Blick. Dieser kann sowohl den Kompost als auch die schöne Blume, die darauf wächst, wahrnehmen. Es ist ein Anerkennen vom allem, was da ist, ohne das Leid zu verharmlosen. Das Zeugenbewusstsein wirkt gleichzeitig zentrierend.

Spirituelle Aspekte der Beziehung

Unsere Bewusstwerdung und der Individuationsprozess als Mensch gehen aber nicht nur durch den eigenen Körper, sondern betreffen auch die Beziehungen zu anderen. Buber spricht vom „Dialogischen Prinzip“. Wie kann sich in der Beziehung zum „Du“ eine neue Dimension entfalten? Wie entsteht eine „heilende Beziehung“? Dies ist nur möglich, wenn man innerlich beteiligt ist, bewusst in Bezie-

hung tritt und nicht nur von außen beobachtet (Buber 1997). Der Buddhismus nennt es „mitfühlende Präsenz“.

Galuska beschreibt die Therapeut-Klient-Beziehung als eine besondere Form der Liebesbeziehung (Galuska 2003). Janet Adler sagte in einem Seminar: „If I see myself in you, I am seeing the Divine.“ – „Wenn ich mich in dir sehe, so sehe ich das Göttliche.“ (Adler 2000, mündliche Mitteilung) Adler schreibt außerdem, dass bewusste Präsenz ein Akt der Liebe ist (Adler 2002).

Im Authentic Movement üben wir eine einfühlende Präsenz, ein Mitschwingen mit der Bewegerin / Klientin und den erweiterten Blick des Zeugenbewusstseins. Manchmal ergeben sich besondere Momente in der tanztherapeutischen Beziehung, und zwar dann, wenn Bewegerin und Zeugin bzw. Klientin und Therapeutin sich als Teil eines größeren Ganzen erleben.

Beispiele aus der Praxis

Abschließend möchte ich Aufzeichnungen von einer Bewegerin und einer Zeugin aus der Authentic-Movement-Praxis vorstellen. Sie verdeutlichen, wie sich unsere psychische, kreative und spirituelle Wirklichkeit in der Tanztherapie ausdrückt.



Abb. 4: ###

Foto: Jacqueline Mayer-Ostrow

Bewegerin / Klientin

„Auf dem Bauch liegend,
die Stirn auf den Händen.
Ausgestreckt.

Sammlung.

Ich spüre meine Auflagenfläche,
die Knochen sehr genau.

Auf dem Boden versammelt,
angeordnet, wohltuend geordnet.

Eine Versammlung meiner Knochen,
vereint mit einer Seelensammlung.

Geerdet,

geöffnet empfangend,

ruhig,

warm,

umtösend umgeben

von leuchtendem Grün und Tieforange.

Und mittendrin das Herz, das hüpf,
weint, lacht.“

„Eine Hand wird zur Schale und lässt
Geben und Geschenkt-Bekommen ineinander
verweben.“

Zeugin / Therapeutin

„Meine Seele gleitet hinein und hinaus
und ist nah bei Dir

Ich kann deinen Herzschlag hören, sogar
aus der Ferne

Bilder winden sich um uns herum,
weben unsichtbare Fäden,
verbinden uns in Stille und in
Bewegung.

Deine Bewegung bewegt mich.

Ein Flattern, ein Ziehen, ein Sprung, ein
Schütteln deines Körpers erreicht mich.

Ich reise gerne mit dir in deine Tiefen,
durchkreuze die dunklen
Gefilde meiner eigenen Seele.

Zusammen kommen wir an in einem
neu erschaffenen Raum.“

Literatur

- Adler, J. (2000): Mündliche Mitteilung im Rahmen eines Seminars, Tinos / Zykladen
- Adler, J. (2002): Offering from the Conscious Body: the Discipline of Authentic Movement. Inner Traditions, Vermont
- Buber, M. (1997): Das dialogische Prinzip. Lambert Schneider, Heidelberg
- Galuska, J. (2003): Grundprinzipien einer transpersonal orientierten Psychotherapie. In: Galuska, J. (Hrsg.): Den Horizont erweitern. Die transpersonale Dimension in der Psychotherapie. Ulrich Leutner, Berlin, 38–62
- Kornfield, J. (2011): Das innere Licht entdecken: Meditationen für schwierige Zeiten. Audio CD, Arkana, München
- Hanh, T. N. (2006): Im Hier und Jetzt zuhause sein. Theseus-Verlag, Berlin
- Pfluger-Heist, U. (2003): Die transpersonale Orientierung des Psychotherapeuten: Über die Kunst, die Teile mit dem Ganzen zu setzen. In: Galuska, J. (Hrsg.): Den Horizont erweitern. Die transpersonale Dimension in der Psychotherapie. Ulrich Leutner, Berlin, 63–92
- Schoop, T. (1988): Interview. In: Moscovici, H. K. (Hrsg.): Vor Freude tanzen, vor Jammer halb in Stücke gehen – Pionierinnen der Körpertherapie. Luchterhand Literaturverlag, Hamburg, 157–185

Die Autorin

Jacqueline Mayer-Ostrow, M. A.



Tanz- und Bewegungstherapeutin / Pädagogin (USA), Ausbilderin, Lehrtherapeutin, Supervisorin, BTM, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mitbegründerin des Frankfurter Instituts für Tanztherapie (FITT) und in eigener Praxis tätig.

 Jacqueline Mayer-Ostrow
Amöneburgerstr. 48 | D-60433 Frankfurt am Main
Tel. (0049)-(0)69-576710
j.mayer-ostrow@gmx.de