

Kreative Verfahren: Tanztherapie

Tanz und Paartherapie – sich neu begegnen



LISA HORLE, MAJA STEPNIAK-ROYO

In letzter Zeit wünschen sich immer mehr Menschen bei Schwierigkeiten und Krisen in Ehe, Partnerschaft und Familie professionelle Unterstützung. Dementsprechend sind im Arbeitsbereich der institutionellen Ehe-, Familien- und Lebensberatung schon seit einigen Jahren beständig steigende Klientenzahlen zu verzeichnen. Laut empirischer Studie zur konfessionellen katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung (2007) werden allein in den katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen jedes Jahr über 100.000 Klienten betreut – Tendenz steigend.

Gallup Studie

In ihren Anfängen sind Partnerschaften meistens beglückend. Nach Untersuchungen von Gallup (1990) und Schneewind (1996) sind zum Zeitpunkt der Eheschließung 70 % der Paare sehr zufrieden, kurz danach erhöht sich dieser Anteil sogar auf 80 %. Nach sechs Jahren sind etwa noch 20 % mit ihrer Partnerschaft „bedingt zufrieden“ (zit. Nach Widmer & Bodenmann 2006, S. 80).

Quelle: J.F.Feuerbach 2010

Unter vielen Therapieformen für Paare bietet sich auch das gemeinsame Tanzen an. Es bestätigt sich dabei immer häufiger die empirische Erkenntnis von Paartherapeuten, die Paartanz dazu einsetzen verfahrenere Beziehungen zu retten.

Die Psychologin Cynthia Quiroga Murcia fand im Rahmen ihrer Doktorarbeit an der Frankfurter Goethe Universität heraus, dass speziell gemeinsames Tangotanz nicht nur die Stimmung hebt, sondern auch nachweislich Einfluss auf die Menge der Stress- und Sexualhormone hat.

Hierfür entnahm sie für ihre Studie 22 Paaren vor und nach dem Tanzen Speichelproben und ermittelte deren Hormonkonzentration. Zudem bat sie die Paare um eine Einschätzung ihrer Emotionen mit Hilfe eines standardisierten Testbogens. Um herauszufinden, ob die Tanz-Effekte eher auf die Musik, die Bewegung oder die Berührung mit einem Partner zurückgehen, untersuchte Quiroga Murcia die Faktoren getrennt und in verschiedenen Kombinationen. Es zeigte sich, dass die Reduktion des Stresshormons Cortisol vor allem der Musik zu verdanken ist. Die Ausschüttung von Testosteron geht dagegen auf den Kontakt und die Bewegung mit dem Partner zurück. Treffen alle drei Faktoren zusammen, sind die positiven hormonellen und emotionalen Reaktionen am stärksten.



Wie sich gemeinsames Tanzen als paartherapeutische Methode positiv auf die Beziehungsgestaltung auswirken kann, berichtet uns Johannes F. Feuerbach (Dipl.-Pädagoge, Supervisor DVG, Gestalttherapeut EAGT und Psychotherapeut bei der European Association for Psychotherapy), der hierzu eine Selbsterfahrungsmethode für Paare empirisch untersucht hat.

campus Spiegel: *Wie sind Sie auf den originellen Namen für Ihren Workshop gekommen „Beziehung, die man tanzen kann“?*

Johannes F. Feuerbach: Im Großen und Ganzen ist „Beziehung, die man tanzen kann“ eine Metapher: Sowohl Partnerschaft, als auch Paartanz sind ein dynamisches Geben und Nehmen, ein Spiel mit Impuls und Antwort, mit Spontaneität und Beständigkeit und mit Nähe und Distanz. Der „Tanz des Lebens“ ist wohl die bekannteste Tanz-Metapher. Ihre alltägliche Betrachtung führt zum großen „Auf-und-Ab“ und „Hin-und-Her“ zwischen gelingenden und misslingenden Vollzügen. Dass es weitergeht, dass ein nächster Schritt möglich sein wird, dass er kontaktpoll und dynamisch geschieht, auch das suggeriert die Metapher.

cS: *Worin besteht Ihre Methode und was soll sie bewirken?*

JF: Im Besonderen handelt es sich um eine Methode zur Paar-Selbsterfahrung: Sie integriert Körperarbeit und Tiefenpsychologie, gestalttherapeutische Selbsterfahrung, Tango argentino und ist in der humanistischen Psychologie und der Ritualtheorie verwurzelt. Im Paar entstehen dabei Dynamiken, die auch in den ersten Mutter-Kind-Dialogen geprägt wurden: Eine soziale Interaktion einleiten, sie aufrechterhalten und sie zeitweilig stoppen können. Am Ende des ersten Lebensjahrs beherrschen wir diese Kompetenzen. Die gelegentlichen intensiven emotionalen Irritationen beim Tanzen und Tanzenlernen sind m. E. ein Echo auf die wiederbelebten missglückten nonverbalen Choreografien dieser Zeit. Die Abhängigkeit war groß und das Verlangen nach empathischem Kontakt war existenziell; sein Gelingen war beglückend und sein Scheitern ängstigend. Aus der erwachsenen Perspektive einer Teilnehmerin klang das so: Meine Erwartungen ans Tanzen sind ja, dass man gegenseitig spürt, was los ist, und man irgendwie einen Weg findet, sich abzustimmen.

Das man „nicht immer reden“ muss und über die eigene Erfahrung an interessante Themen der Partnerschaft herantreten kann, ist für viele Teilnehmer eine Erleichterung. Im Workshop, erleben Paare die partnerschaftliche und gruppendynamische Inszenierung von überraschenden, wohlthuenden und herausfordernden Begegnungs-, Bewegungs- und Reflexionsritualen.

Um die Methode abschließend zu umreißen, nenne ich noch einmal ihre vier Bestandteile:

1. Das Formulieren von Wünschen für- und voneinander:
2. Der paso básico des Tango argentino,
3. Die Körperarbeit
4. Die Ritualisierungen der Erfahrung durch Mitteilungsrunden und Paar-Kontemplationen. Die integrative Methodologie ist die der Achtsamkeit.

CS: *Und wie kann Tango argentino in der Paartherapie eingesetzt werden? Wir wirkt sich diese Tanzform auf die Teilnehmenden aus?*

JF: Tango argentino ist der besonders attraktive Teil von „Beziehung, die man tanzen kann“. Der Tango unterstützt – wie wahrscheinlich kein anderer Tanz das kann – die Paare bei ihren Untersuchungen der Ich-Grenze und der Grenze des Paares. Er regt affektives und körperliches Lernen an, intensiviert Bewusstheit und macht sensibel für den Kontakt im Paar. Als die zentrale Form des Körperlernens im Workshop skizziere ich den Tango aus zwei Perspektiven: Verbundenheit als Tanzhaltung, Feedback und emotionale Begegnung, Einzigartigkeit, kinästhetische Wachheit und Liminalität. In der Arbeit mit dem Grundschrift – der base – begegnet man vielen hilfreichen Kompetenzen zur Gestaltung von Partnerschaft. Er ermöglicht es, Paardynamiken zu inszenieren, zu diagnostizieren, sie neu zu gestalten und die damit einhergehenden Erfahrungen zu reflektieren. Fragen und Prozesse des Da-, Bei- und Miteinander-Stehens, des Raum-Nehmens und -Gebens und des Anteil-Nehmens am Erleben des anderen, können in unterschiedlicher Tiefe gestellt und erlebt werden. Für Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die demotivierende Tanzerfahrungen hinter sich haben, ist es eine Wohltat, dass hierfür wenig Tanztechnik gebraucht wird. Beispielhaft sei hier das Aufmerksam-Sein für sich selbst für den anderen und für den Zwischenraum genannt.

CS: *Sie haben auch eine empirische Studie zu Ihrer Methode durchgeführt. Was wurde in der Studie evaluiert und auf welche Ergebnisse sind Sie gestoßen?*

JF: „Wie verstehen die Teilnehmer die Erfahrungen, die sie im Verlauf des Workshops ‘Beziehung, die man tanzen kann’ machen, und welche Bedeutung geben sie ihren Einsichten?“ Dies war die Fragestellung, die in Form von drei Impulsen an die Teilnehmer des Workshops weitergegeben wurden. Die Impulse zur ersten Mitteilungsrunde lauten:

1. „Ein Wunsch und seine mögliche Form der Erfüllung für mich, für meine Partnerin bzw. meinen Partner und für unsere Partnerschaft.“
2. „Was mich gestern Abend und/oder im Nachhinein (evtl. auch im Traum), und/oder im Moment beschäftigt und berührt hat, und wie

ich das im Moment verstehe.“

3. Der Impuls zur letzten Mitteilungsrunde heißt: „Wünsche und Erfüllungen, Ereignisse, Empfindungen und das Verständnis meiner selbst und meiner Partnerschaft am Ende dieses Workshops.“

Die Mitteilungsrunden wurden 2008 in vier Wochenend-Workshops als fokussierte Interviews durchgeführt, aufgezeichnet und ausgewertet. Von 21 Paaren stimmten 16 der Aufzeichnung und Auswertung ihrer Erfahrungen zu.

Ziele der Tanztherapie

- Förderung der Körperwahrnehmung und Entwicklung eines realistischen Körperbildes als Grundlage eines ad äquaten Selbsterlebens und einer angemessenen Fremdwahrnehmung
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires im Sinne der nachreifenden Ich-Entwicklung
- Bearbeitung von intrapsychischen Konflikten und strukturellen Defiziten
- Förderung der authentischen Bewegung, des selbstbestimmten Ausdrucks und der Integration des Unbewussten
- Erwerb neuer Möglichkeiten von Beziehungsgestaltung und Handlungskompetenz
- Verwirklichung individueller Bedürfnisse im Einklang mit sozialer Kompetenz
- Bearbeitung von emotionalen Erlebnisinhalten

Quelle: Berufsverband der Tanztherapeutinnen Deutschlands

Die ausgewählten Paardynamiken wurden als „Einander wohl tun wollen“, „Wünschen als Beziehungsgestaltung“ und „Den Raum der freien Bewegung erkunden“ beschrieben.

„Wir tun uns gut!“ war das Motto eines Paares, das in jedem siebenten Jahr an einem Workshop für Paare teilnimmt. „Wir tun uns gut!“ steht für die wiederkehrende Inszenierung der Partnerschaft durch einseitiges, wechselseitiges und gemeinschaftliches Engagement für etwas, das beiden gut tut. Als Projekt, Handlung oder Erklärung weist das Statement auch in Richtung der Lösung dessen, was dem – noch oder immer wieder – im Wege steht. „Wir tun uns gut!“ umfasst Aufmerksamkeit füreinander, freundliche Gesten, gemeinsame Unternehmungen, Intimität und bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen der Studie ein Workshop in Paarselbsterfahrung.

Im Verlauf einer Beziehung befinden sich beide Partner auch in einem andauernden Prozess der Tiefung: Partnerschaft ist ein Prozess wechselseitiger kreativer Anpassung, der die Einzelnen dazu einlädt, nötigt und manchmal zwingt, die individuellen Grenzen, an denen es zu Turbulenzen kommt, zu prüfen. Sich einlassen, einen Impuls geben bzw. beantworten, Routinen folgen, etwas neu gestalten sind Kontaktprozesse, die in der partnerschaftlichen Lebensgestaltung unvermeidlich sind.

cS: *Vielen Dank für das interessante Interview und viel Erfolg für Ihre weiteren Projekte.*

Quellenangaben/Literatur:

Kröger, Ch., Haslbeck, A., Sanders, R., K. Dahlinger & Teglas, P.: Empirische Forschung in der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung: Purer Luxus oder dringende Notwendigkeit? Beratung Aktuell, 2 -2007

Quiroga Murcia, C. In: Journal „Music and Medicine“ Bd. 1, Nr. 1, S. 14

Das Interview greift u.a. Inhalte aus dem Artikel „Beziehung, die man tanzen kann: Selbsterfahrung für Paare“ auf. (Quelle: Feuerbach, J. 2010: Beziehung, die man tanzen kann. Selbsterfahrung für Paare. In: Musik-, Tanz und Kunsttherapie. 21. Jg., H. 3, S. 113 - 12)