

Christine Rießbeck

Die Psychologie des orientalischen Tanzes

Eine Theorie und Praxis
zur Tanz- und Bewegungstherapie

Tanz und Therapie

„Eines Tages erblickten wir an der Küste einen Mann von Riesengröße, der unbekleidet tanzte und sang und sich dabei Sand auf den Kopf warf. Unser Generalkapitän sandte sofort einen Matrosen an Land und befahl ihm, diese Gebärde, ein Zeichen der Friedfertigkeit, nachzuahmen...“² berichtet Antonio Pigafetta in der Chronik zur ersten Weltumsegelung. Sein Kapitän, Ferdinand Magellan, interpretierte die Gesten des Fremden intuitiv richtig, obwohl diese nicht unmittelbar einleuchtend waren. Andere Körpersignale, wie ein Schluchzen, das Weinen oder die Kulturgebärde des Kopfschüttelns als Verneinungszeichen sind da wesentlich leichter zu verstehen und bedürfen meist keiner Erklärung. Lassen wir uns auf die Knie fallen, machen wir uns wehrlos. Neigen wir den Kopf, engen wir unser Blickfeld freiwillig ein, geben somit jegliche Kampfhaltung auf und signalisieren Demut. Wir lächeln, wir verziehen das Gesicht oder klatschen Beifall. Wir sprechen aber nicht nur mit sozialen, rituellen und emotionalen Gesten, sondern auch mit unwillkürlichen, angeborenen Zeichen, wie dem Erröten, Erbleichen oder Zähneklappern. Und auch wenn wir seit unserer Kindheit darauf verzichten, uns im Supermarkt auf den Boden zu werfen, weil im Regal unsere Lieblingssorte Schokolade fehlt – laut der Regel von Albert Mehrabian bleiben 93% des kommunikativen Ausdrucks nonverbal.³ Fünfundfünfzig Prozent vermitteln wir durch die Wirkung unserer Körpersprache, wie Körperhaltung, Mimik, Gestik und Augenkontakt, 38% erzielen wir durch den Einsatz unserer Stimme, d.h. durch die Stimmlage, den Tonfall, die Lautstärke und die Pausenwahl und lediglich 7% unseres Anliegen teilen wir durch unsere sprachlichen Fähigkeiten und die Wortwahl mit.

Die Sprache selbst dient also mehr dem präzisen Ausdruck und der Fakten- und Wissensvermittlung als der emotionalen Ausdrucksfähigkeit, die auf den Schulbänken und vor dem Fernseher quasi verkümmert, wenn wir unseren Körper, unser stärkstes Kommunikationsmittel, nicht mehr dazu nutzen, unser Innenleben im Bezug zu anderen

² Schneider, Wolf (1986): „Wörter machen Leute, Magie und Macht der Sprache“, S. 18

³ Mehrabian, Albert (1967): „Inference of Attitude from Nonverbal Communication in Two Channels“, The Journal of Counselling Psychology 31, S. 248-252

in Bewegung umzusetzen. Auch indem wir unsere Kontakte verstärkt über die neuen Medien pflegen, mit dem Finger eher auf ein Emoji tippen, als unserem Gegenüber direkt in die Augen zu blicken, bewegen wir uns weniger. Wir vernachlässigen automatisch die feinen Nuancen des körperlichen Ausdrucks, vergessen in unserer kopflastigen Welt häufig unser leibhaftiges Dasein und verlieren so schließlich den Kontakt zum eigenen Körper, den wir im Alltag weniger intensiv erfahren. Die Lockerung der Fähigkeit zur Körperwahrnehmung aber steht im Zusammenhang mit einem großen Spektrum geistiger Störungen wie Phobien, Depressionen, Suchterkrankungen, Essstörungen und chronischen Schmerzen.⁴ Unsere Körperachtsamkeit ist daher eine grundlegende Voraussetzung für unser Wohlbefinden. Alles gedanklich zu erörtern, anstatt im Augenblick nur anwesend zu sein, alles sprachlich zu benennen, anstatt es einfach zu sehen, nicht zu fühlen, sondern zu denken, entfernt uns von der eigentlichen Wahrnehmung und damit auch von uns selbst.

Erich Fromm schreibt dazu: *„Der Mensch, der alles gedanklich verarbeitet, ist der Entfremdete, der Mensch in der Höhle, der, wie in Platons Allegorie, nur Schatten sieht und sie für die Wirklichkeit hält.“*⁵ Einmal ans Licht getreten, erkennt er den Irrtum und weiß nunmehr, die Schatten sind nicht die Wirklichkeit. Ein Zen-Meister sagte über seinen Weg zur Erkenntnis: *„Bevor ich erleuchtet wurde, waren die Flüsse Flüsse und die Berge Berge. Als ich den Weg zur Erleuchtung beschrift, waren die Flüsse keine Flüsse und die Berge keine Berge mehr. Jetzt, da ich erleuchtet bin, sind die Flüsse wieder Flüsse und die Berge wieder Berge.“*⁶ Eines der Ziele des Zen ist die Kenntnis des eigenen Wesens, ähnlich C.G. Jungs Konzept des Individuationsprozesses, nach dem jedes Leben eine Verwirklichung eines Ganzen, eines Selbst, darstellt.⁷ Der Tanz kann nun ein Mittel sein, um in der Bewegung dem Unbewussten einen Ausdruck zu verleihen, um sich zu zeigen, sich zu erfahren und sich vollständig zu entwickeln. In der Tanztherapie geht man davon aus, dass der Mensch durch seine

⁴ Kingsland, James (2017): „Die Hirnforschung auf Buddhas Spuren“, S. 243

⁵ Fromm, Erich, Suzuki, Daisetz Teitaro, de Martino, Richard (1971): „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“, S. 140

⁶ Fromm, Erich, Suzuki, Daisetz Teitaro, de Martino, Richard (1971): „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“, S. 151

⁷ Jung, Carl Gustav (2015): „Traum und Traumdeutung“, S. 278

Bewegungen in Erscheinung tritt und dass tiefe Veränderungen der Bewegungsmuster auch Veränderungen in der gesamten Persönlichkeit ankündigen.⁸ Walter Schurian, ein Kunstpsychologe, definiert Tanz als *„die in Bewegung gebrachte körperliche Ausdrucksfähigkeit, die Kunst mit und an der Person und deren Charakterisierung.“*⁹ Die flüchtige Kunstform des Tanzes, die bereits während ihres Entstehens vergeht und nur für einen Augenblick zwischen Zuschauer und Tänzer existiert, kann daher dem Therapeuten sowie dem Klienten eine Hilfe und Quelle sein, um Zugang zu unbewussten Persönlichkeitsanteilen zu finden, wohingegen der Psychoanalytiker eben selbiges versucht und sich dabei hauptsächlich auf verbale Methoden stützt.

In den verschiedenen modernen tanztherapeutischen Ansätzen, die hauptsächlich auf den Pionierarbeiten von Trudi Schoop, Marian Chase, Liljan Espenak, Mary Whitehouse und Elaine Siegel beruhen und Hilarion Petzolds Konzept der integrativen Therapie einschließen, wird weitestgehend versucht, eine beschädigte, unvollständige oder wie auch immer aus dem Gleichgewicht geratene Körper-Geist-Seele-Einheit wieder herzustellen. Durch diese zumeist ressourcenorientierte Herangehensweise soll u.a. das Bewegungsrepertoire erweitert, die Körperzufriedenheit erhöht, der kreative Selbstaussdruck gefördert und ein realistisches Körperbild entwickelt werden. Elaine Siegel, die als eine der Ersten psychoanalytische Konzepte in ihre Arbeit integrierte, stellte für ihre Tanztherapie einige Arbeitshypothesen auf, die Katharsis, Einsicht durch Selbstbeobachtung und die Improvisation zur Förderung der Selbständigkeit enthielten. Sie betrachtete muskuläre Hemmungen und Verkrampfungen als unbewussten Versuch, Aggressionen auszudrücken und gleichzeitig zu unterdrücken.¹⁰ Neuere Forschungsergebnisse zum Embodiment der Kognition scheinen die Wechselwirkung von körperlichen und psychischen Vorgängen zu bestätigen.¹¹ Jede Kognition, jede Emotion und jeder Affekt hat demnach eine sensomotorische

⁸ Siegel, Elaine Vivian (1984): „Tanztherapie“, S. 31

⁹ Weber, Claudia Maria (1999): Tanz- und Musiktherapie zur Behandlung autistischer Störungen“, S. 27

¹⁰ Siegel, Elaine Vivian (1984): „Tanztherapie“, S. 37

¹¹ Liepelt, Roman, Dolk, Thomas, Prinz, Wolfgang (2012): „Bidirectional semantic interference between action and speech.“ Psychological Research 76, S. 446-455