

TANZ ALS KUNST UND THERAPIE



«... es gibt einfach keine Worte, um das Gefühl der Freude, das Entzücken über sich selbst, die Lust am Dasein zu beschreiben, die den tanzenden Menschen umgibt.» (Trudi Schoop)

Mit diesem schönen Satz der international bekannten Schweizer Tänzerin und Tanztherapeutin des zwanzigsten Jahrhunderts, Trudi Schoop, möchte ich Sie auf den Inhalt meines Referates einstimmen.

In der nächsten halben Stunde werde ich versuchen, Ihnen zu vermitteln, welche wunderbare Medizin der Tanz ist.

Bitte entschuldigen Sie, dass ich aus Gründen der Verständlichkeit von Personen immer in der männlichen Form spreche. Gemeint sind immer beide Geschlechter.



Ein paar Worte zu meinem Werdegang

Ich habe rund 25 Jahre getanzt, zehn Jahre davon beruflich als freischaffende Musicaldarstellerin und Balletttänzerin. Mein wichtigster Arbeitgeber war das Opernhaus Zürich.

Darauf folgten 7 Jahre Rückzug aus der Tanzwelt, um meine Erlebnisse zu verdauen. In dieser Zeit, 1998, habe ich meine Arbeit bei pro audio schweiz als Teilzeit-Sachbearbeiterin aufgenommen. Auch heute arbeite ich noch dort.

Meine Rückkehr in die Ballettwelt erfolgte mit dem Abschluss eines Professional Dancers Teaching Diploma der Royal Academy of Dance in England. Ich unterrichte nun als Ballettlehrerin seit einem halben Jahrzehnt Kinder und Jugendliche und bin Mitglied des Schweizerischen Ballettlehrerverbandes und der Royal Academy of Dance.



WAS MEINE ICH MIT «TANZ ALS KUNST UND THERAPIE»?

In den letzten 35 Jahren habe ich unterschiedliche Tanzstile kennen gelernt. Mein wirkliches Fach ist aber das klassische Ballett, das ich von ganzem Herzen liebe und das ich von vielen Seiten erlebt und ergründet habe. Ich bin zum Schluss gekommen, dass es nicht nur eine wunderbare, sondern, WAHRHAFT GENIALE Kunstform ist. Ihre Schöpfer hatten eine tiefe Einsicht in die menschliche Natur und haben uns eine Kunstform hinterlassen, die den Menschen an Leib und Seele aufbaut.

Zwar ist es in unserem Sprachgebrauch nicht üblich, von den grossen Künsten und Künstlern als Therapien und Therapeuten zu sprechen. Aber in Tat und Wahrheit werden wir alle, wenn wir uns mit den grossen Kunstwerken beschäftigen, durch deren Schöpfer therapiert. Ihre Medizin ist derart mächtig, dass sie sicher zu den grössten Heilern unseres Planeten gehören. – Ihre Werke sind Begleiter durch alle Lebensphasen. Sie helfen uns sowohl beim Tragen unserer Lasten als auch beim Lösen, ins rechte Licht rücken, vieler Fragen. Der deutsche Dichter und Mystiker Angelus Silesius sagte «Mensch, werde wesentlich». Die Genies unter den Künstlern BRINGEN uns Wesentliches und WECKEN dadurch in uns Wesentliches. Sozusagen verabreichen sie uns Destillate. Sie sind dem Wesentlichen näher. Aus ihren Zuständen haben sie uns einen Funken ihrer Glückseligkeit und ihres Wissens zurückgelassen und ziehen uns damit in ihre Gefilde.



WAS IST TANZ?

Tanzen ist etwas, was wir mit unseren Gefühlen tun. Wir tanzen, um etwas auszudrücken, uns Luft zu verschaffen, in eine andere Welt zu versinken, manchmal um etwas loszuwerden. Modern gesagt ist Tanzen eine Form der «nonverbalen Kommunikation». Auch wenn wir ganz einfache Schritte, minimale körperliche Bewegungen z. B. der Arme oder des Kopfes ausführen, im Rhythmus, mit innerer Teilnahme, tanzen wir.

In unserer Kultur tanzen wir meistens aus Freude, weil wir es gerne tun, irgendwie merken, dass es uns gut tut, vielleicht tanzen wir als Hobby, an einem Familienfest, unter Freunden oder manchmal im Wohnzimmer bei gezogenen Vorhängen. Da wir als Schweizer ein eher kopflastiges Volk sind, ist es nicht verwunderlich, dass der Tanz bei uns wenig verwurzelt ist und – aus meiner Sicht – mit seinen weitreichenden positiven Wirkungen völlig verkannt wird.

Zeichnungen von Höhlenbewohnern beweisen, dass schon unsere fernsten Vorfahren getanzt haben. Man geht grob gesagt nicht falsch mit der Behauptung, Tanzen sei so alt wie die Menschheit.

In vielen Kulturen verehren, beschwören und beschwichtigen Menschen ihre Gottheit tanzend. Derwische tanzen, um in das Zentrum ihres wahren Selbst zurückzugelangen. Von Schamanen und nordamerikanischen Indianern sind uns Praktiken bekannt, bei denen Stammesoberhäupter tanzend Geister einladen und zu deren Sprachrohr werden. Auch in westlichen Kulturen kennen

wir Tanzen als Teil religiöser Zeremonien. In unsere Kreise fand Tanz als Andacht in den letzten Jahren in Form von sakralen Tänzen zurück.

Tanzen ist also eine Form der Verbindungsaufnahme, vertikal, nach unserer eigenen Mitte strebend, und horizontal, mit anderen Menschen in Beziehung tretend. In anderen Worten: Tanzen ist ein ausgezeichneter Weg, zu sich zurückzufinden, wie auch ein Weg aus der Isolation. Gemeinsames Tanzen, zu zweit oder in der Gruppe, ist sicher eines der verbindendsten Erlebnisse überhaupt. Und es ist ja ein Urbedürfnis des Menschen, mit anderen in Beziehung zu treten. Auch bei der gegenseitigen Tuchfühlung beim Paartanz können sich Menschen SEHR nahe kommen. Zusammen zu tanzen wäre eigentlich ein erstklassiges Mittel bei der Partnersuche. Wir könnten dabei genau erfühlen, wie wir uns in der Energie unseres Tanzpartners fühlen, ob wir ihn wörtlich und im übertragenen Sinne «riechen können», ob ein Geben und Nehmen überhaupt möglich und wünschenswert ist und ob man sich überhaupt wahrgenommen fühlt.

Nach Altersstufen gesehen, finden wir die MEISTEN Tänzerinnen und Tänzer vermutlich unter den Kindern. Wir haben alle die selig und selbstvergessen dahintänzelnden Kinder vor Augen. Sie leben in der Gegenwart, frisch von der Leber weg und lassen ihren Gefühlen freien Lauf.

Der Körper dient beim Tanzen lediglich als Instrument, der mehr oder weniger geschult sein kann. Aber geschult oder ungeschult ist er NUR das Instrument, Mittel zum Zweck. Der Künstler unter den Tänzern lässt die sichtbare, körperliche Welt VÖLLIG hinter sich und verbindet sich mit dahinter liegenden Welten. Die daraus resultierende Metamorphose wird dann auf der körperlichen Ebene sichtbar. Auch Laien und insbesondere Kindern gelingen solche Verbindungen.

Auch der Verstand spielt beim Tanzen eine untergeordnete Rolle. Der Berufstänzer und der Laie nutzen den Intellekt beispielsweise, um Bewegungsabläufe zu erfassen und umzusetzen. Um dem eigentlichen Tanzen aber näher zu kommen, muss es gelingen, dem FÜHLEN mehr Raum zu geben als dem Intellekt. Erst wenn das Erlernte zur zweiten Natur geworden ist, fühlen wir uns frei, können loslassen und uns öffnen. Die Künstler unter den Tänzern streben nach einem Zustand, bei dem sie nicht mehr SELBER tanzen, sondern «getanzt werden». Wenn sie diesen erreichen, sind sie nicht mehr Impulsgebende sondern Impulsaufnehmende. – Das Streben nach diesem Zustand ist für alle wertvoll. Wir tasten uns damit an eine Seite von uns heran, von der wir irgendwie eine Ahnung haben und die wir eigentlich überall und in allem suchen.



«TANZ ALS THERAPIE», WIE IST DAS MÖGLICH?

Damit Tanzen gut tut, damit Tanzen therapiert, also körperliche und psychische Funktionen wieder herstellt, müssen einige Bedingungen erfüllt sein.

Dazu gehören insbesondere

- die Eigenschaften der Musik und
- die Art und Weise, in der getanzt wird.

Zu den Eigenschaften der Musik

Es ist klar, dass unterschiedliche Musikarten grundlegend verschiedene Gefühle wecken. Studien belegen, dass harte Musik mit einem mechanischen Rhythmus, der schneller ist als der menschliche Puls, den Herzschlag beschleunigt und Aggressionen weckt. Die gleichen Studien belegen, dass melodien- und rhythmusreiche Musik ein Gefühl des Wohlbefindens fördert.

Da Tanz und Musik eine Einheit bilden, ist ERBAULICHE Musik eine Voraussetzung. Sie alle haben sicher auch schon erlebt, wie Musik Sie auf neue Ideen brachte, ihnen Antriebskraft verlieh oder Sie tröstete. Diese Eigenschaften der Musik etwa werden beim «Tanzen als Therapie» genutzt.

Was das Hören anbelangt, ist beim Tanzen neben dem Wahrnehmen des Rhythmus auch das Wahrnehmen der Aussage der Musik zentral. Um eine Musik richtig interpretieren zu können, muss sich der Tänzer also mit seinem ganzen Inneren öffnen – mit seinen inneren und äusseren Ohren versuchen, den Geist wie auch den Takt der Musik zu erfassen.

Die Art und Weise, in der getanzt wird

Bei meinen weiteren Ausführungen rede ich vom Tanzen im Sinne von gelerntem Tanzen oder Tanzen im Unterricht unter Anleitung einer Fachperson; Tanzen, zu dem man beispielsweise wöchentlich hinget und mit dem man – ähnlich einem regelmässig verabreichten Medikament – einen gewissen Pegel oder ein gewisses Wohlbefinden aufrechterhalten.

Die positiven Wirkungen von Fitness im Allgemeinen sind ja weithin bekannt und auch erforscht. Diese kommen beim Tanzen auch zum Tragen. Besonders erwähnenswert scheinen mir hier der Aufbau der Skelettmuskulatur und der Kondition sowie die den Kreislauf anregende, Energie gebende wie auch Nerven beruhigende Wirkung. Im Zusammenhang mit Tinnitus, dem depressive Verstimmungen zugrunde liegen können, sind natürlich auch die chemischen Vorgänge im Gehirn erwähnenswert. Zum Beispiel die Anregung der Neurotransmitter für die Produktion von Endorphinen, den körpereigenen Opiaten, die uns ein «Wohlgefühl» vermitteln. Oder das Endorphin Serotonin, im Volksmund als «Glückshormon» bekannt, das die Symptomatik von Depressionen, bipolaren Störungen und Angststörungen lindert. Eine Studie der Nottingham Trent University besagt ausserdem, dass Fitness die Produktion von Phenylethylaminen im Körper stimulieren kann, welche für ihre antidepressiven Wirkungen bekannt sind. Gemäss dem ersten Ordinarius der Schweiz für Neuropsychologie, Professor Lutz Jäncke, sind, was das Verhältnis von Bewegung und «Glück» anbelangt, Gehirn und Gefühle aufeinander wechselseitig bezogen. Gefühle seien einerseits Initiatoren von Bewegungen, andererseits aktiviere Bewegung das Nervensystem, indem Botenstoffe wie Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin ausgeschüttet werden, welche wiederum Gefühle auslösen. – Unter diesen Gesichtspunkten wäre eigentlich die Bezeichnung von Bewegung als eine Form der Psychotherapie gar nicht so falsch.

Was unterscheidet Tanzen von anderen Formen der Fitness?

Hier möchte ich auf drei Punkte eingehen:

- Der Einbezug des Fühlens.

- Die enorme Aufmerksamkeit auf die QUALITÄT der Bewegungen.
- Die grosse VIELFALT der Bewegungsabläufe.

Diese Merkmale des Tanzens beeinflussen sich gegenseitig in solchem Masse, dass ich nicht gesondert über sie sprechen kann. Ich werde versuchen, Ihnen die Ganzheit der Angelegenheit zu vermitteln.

Tanzen unterscheidet sich von anderen Formen der Fitness also durch den Einbezug des Fühlens. Ausdrucks- und Ausstrahlungskraft sind gefragt. Vom Schüler verlangt dies Seelenforschung, und ein guter Lehrer kann ihm hierbei zur Seite stehen. Wo und wie ist die Kraft zu finden, die BERÜHRT, die Ausdrucks- und Ausstrahlungskraft? Das Entdecken und Integrieren der FÜHLENDEN Seite stehen beim Tanzen im Vordergrund. Sie mögen denken, das sei ja eine nette Sache, aber was nützt's? Das Fühlen zu entwickeln, bedeutet weit mehr als sich der Schwärmerei hinzugeben oder sentimental zu sein. Das Fühlen zu entwickeln, bedeutet beispielsweise auch unsere «Empfindungsfähigkeit», «Wahrnehmung», «Intuition» und «seelische Seite» zu verfeinern.

Das Zusammenspiel von fliessenden, rhythmischen Bewegungen mit den Gefühlsflüssen bewirkt ein Loswerden der im Körper und in den Muskeln angestauten Energien und begünstigt eine Art seelische Reinigung, eine Katharsis. Dies hilft, wieder in die Mitte zu finden.

Tanzunterricht ist KörperSCHULUNG. Der Schüler erhält – im Gegensatz z. B. zum Jogger – Korrekturen. Diese helfen ihm, einen Bewegungsablauf besser, d. h. mit Rücksicht auf Skelett- und Muskelbau haltungskorrigierend und effizienter auszuführen. Auch wird hier auf die nuancierte Ausführung der Bewegungen im Geist des jeweiligen Tanzstiles Wert gelegt, zum Beispiel «heiter» beim Steptanzen und «anmutig» beim Ballett. Beim Tanzen wird der GANZE Körper geschult, von der Gesichtsmuskulatur bis zu den Zehenspitzen. Im Übrigen wird die rechte und linke Körperseite gleichermassen in Form gehalten. Eine einseitige Belastung wie z. B. beim Tennisspielen wird vermieden. Grosse Aufmerksamkeit kommt damit dem Körperbewusstsein zu. Schüler lernen ihren Körper kennen, wahrnehmen und beherrschen. Dies fördert auch die Selbstwahrnehmung im Allgemeinen sowie das Selbstwertgefühl.

Die geförderte Selbstwahrnehmung auf körperlicher und Gefühlsebene helfen beim Finden der eigenständigen Persönlichkeit und auch beim Einbringen der eigenen Persönlichkeit im Lebensumfeld. Dies hat auch eine Studie der Universität Sheffield aufgezeigt. Frauen mit psychischen Problemen, die regelmässig an Tanzworkshops teilnahmen, lernten ihre Position klarer zu vertreten. Die Lektionen halfen ihnen, innerlich und äusserlich in Bewegung zu kommen, und bewirkten somit, dass sie Änderungen in ihrem Leben in die Wege leiten konnten.

Das Erlernen und Verbessern der vielen verschiedenen Bewegungsabläufe fördert die Denkfähigkeit. Analysieren (in Einzelteile zerlegen) und synthetisieren (zusammenführen in eine Einheit) gehören zu jeder Tanzlektion. Auch Aufnahmefähigkeit und Gedächtnis werden trainiert. Der Neuropsychologe Prof. Lutz Jäncke sagt zu diesem Thema: «Die Entwicklung der Intelligenz ist an den vielfältigen und kreativen Gebrauch der Gliedmassen gebunden.»

Weil das richtige Ausführen von Bewegungsabläufen Fokussierung verlangt, wird die Konzentrationsfähigkeit gefördert. Diese – im Einklang mit den rhythmischen und fliessenden

Bewegungen – begünstigt ein meditatives Versinken. Dieses ermöglicht das Erschliessen von ganz neuen Kraftquellen.

Als Folge davon treten die Alltagssorgen in den Hintergrund. In einem Artikel «Dance your way to wellbeing» (Tanze Deinen Weg zum Wohlbefinden) von Lindsey Winship in der «Dance Gazette» wird eine junge Frau zitiert, deren Vorfahren unter Depressionen gelitten haben und bei der sich am Ende der Teenagerjahre ebenfalls depressive Verstimmungen bemerkbar machten. Auf der Suche nach etwas, was den Teufelskreis stoppen würde, ist sie auf Ballett gestossen und schreibt darüber: «Ballettunterricht ist der einzige Ort, wo ich meine Probleme vergessen und meine Gedanken beruhigen kann. Ich habe viel weniger Angst- und Depressionsattacken, wenn ich regelmässig tanze.»

Es erstaunt überhaupt nicht, dass die seit ein, zwei Jahren angebotenen Steptanzkurse von Pro Senectute ein Renner sind. Ein Berufskollege von mir erteilt solche Kurse und erzählte mir kürzlich, dass sich die Nachfrage innerhalb eines Jahres um das Sechsfache erhöht habe. Auch hatte ihm eine Kursteilnehmerin bekundet, dass sie ohne Steptanzen die schwierigen letzten Monate nicht überstanden hätte.



Zusammenfassend halte ich fest, dass Tanzen durch die Körperbeherrschung auf körperlicher Ebene, durch das Reinigen und Integrieren des Fühlens auf seelischer Ebene und durch die gedankliche Disziplin auf der Verstandesebene ausserordentlich ORDNEND und LÖSEND wirkt.

Igor Strawinsky sagte:

«In seinem eigentlichen Wesen und in der Strenge seiner Form stellt der Stil des Ballettes (Dornröschen) den Triumph der Ordnung über die Willkür dar.»

Ballett wie auch andere Tanzstile geben dem Menschen Instrumente in die Hand, die ihm helfen, Ordnung zu schaffen. Und es ist völlig klar, dass wir mit mehr Instrumenten freier werden in unserer Lebensgestaltung.

Weil wir beim Tanzen so sehr «bei UNS sind», das Bewusste auf allen Ebenen so sehr anstreben und wir eine AKTIVE Rolle übernehmen müssen – sonst läuft gar nichts –, finden sicher alle, die Freude daran haben, wertvollste Erlebnisse, Erkenntnisse und Fähigkeiten darin.

© bei Claudia Bisagno



Vortrag von Claudia Bisagno dipl. PDTD RAD anlässlich der Tinnitus-Fortbildungstagung vom 8. September 2006 an der Universität Zürich-Irchel (für ORL-Ärzte, Psychotherapeuten, Psychologen, Hörgeräteakustiker und Audioagogen) und dem Seminar für Vereinsvorstände von pro audito schweiz, 17./18. November 2006, Braunwald