



Die Tanztherapie versteht sich als eine ganzheitliche Therapieform, in der die Exploration und Expression der Bewegung etwas über den Menschen in seinem psychophysischen Sein aussagt. Daher war es im Laufe meiner über 30-jährigen Tätigkeit als Tanztherapeutin in Deutschland, Europa und auch in China fast eine logische Entwicklung, mich den Systemtheorien zuzuwenden. Meine ersten systemischen Wahrnehmungen habe ich in meiner Zeit als Standardtänzerin gesammelt. Es faszinierte mich schon als junges Mädchen, die Paare beim Tanzen zu beobachten. Ein Paar habe ich in Erinnerung, das nicht zusammenpasste. Er war sehr groß und sie sehr klein. Aber in einer glückseligen Zweisamkeit tanzten sie immer aus dem Takt. Ein anderes Paar hatte kaum den ersten Schritt gemacht, und schon gab es Diskussionen über die Richtigkeit dieses Schrittes. Wenn ich mal nicht mit meinem Tanzpartner tanzte, fiel mir immer wieder auf, wie man auf einer sehr feinen körpersprachlichen Ebene aufeinander eingespielt ist und dies nicht auf jemand anderen übertragen kann.

Bereits in meinem Tanztherapiestudium in den USA habe ich mich für Familientherapie interessiert und entsprechende Seminare belegt. In einem Rollenspiel sollte ich eine paartherapeutische Intervention vornehmen. Ich hatte keinen Einfall zu einer verbalen Intervention, aber wollte das Paar in Bewegung bringen. Der Dozent ermutigte mich, dies zu tun, und war hinterher total begeistert. Zu dem Zeitpunkt verstand ich noch nicht, warum er begeistert war.

Die jahrzehntelange Tätigkeit als Ausbilderin zwang mich auf positive Weise immer wieder dazu, mich mit Theorien auseinanderzusetzen, die für die tanztherapeutische Arbeit hilfreich sind. So erweiterte ich die systemische Sichtweise vom Menschen auf die Kontexte, in denen ein Mensch lebt und wirkt. Ebenso wie die Theorie des Unbewussten aus der Psychoanalyse heute allgemeingültiges Gedankengut ist (und von der Hirnforschung wieder gespeist wird), etabliert sich das systemische Denken immer mehr. So hören wir jeden Tag in den Nachrichten von der Vernetzung der Welt (globale Wirtschaft, Erderwärmung, systemrelevante Banken etc.).

Dieses Buch gibt einen fundierten Einblick in die systemtheoretischen Grundlagen einer tanztherapeutischen Arbeit und liefert gleichzeitig viele Praxisbeispiele.

Damit der Leser und die Leserin immer wieder daran erinnert werden, dass es Therapeuten und Therapeutinnen, Klienten und Klientinnen sowie Patienten und Patientinnen gibt, wird im Text zwischen der weiblichen und männlichen Form abschnittweise gewechselt.

1



Einführung

In der Tanztherapie explorieren Klienten – häufig mit Unterstützung von Musik – die Choreografien der alltäglichen Bewegungen, sozusagen die Choreografien des Lebens, um sie nach Bedarf selbstbestimmt für eine größere Lebenszufriedenheit und bessere Bewältigung desselben umzugestalten. Psychotherapie wird immer dann aufgesucht, wenn eine Veränderung gewünscht wird. Die Tanztherapie spricht den Menschen bei diesem Veränderungsprozess aber nicht nur auf kognitiver und emotionaler Ebene an, sondern erfasst ihn in der Ganzheit seines körperlichen Seins.

Daher lag es für mich im Laufe meiner tanztherapeutischen Arbeit nahe, den ganzheitlichen Gedanken auf ganze Systeme auszudehnen und hiermit die Systemische Tanztherapie zu entwickeln. Auf diese Weise erweitert sich das Spektrum der Ganzheit über den Körper hinaus. Denn dieser Körper, dieser Mensch, wächst in einer ganz bestimmten Familie auf, die aufgrund ihrer internen Regeln den Menschen bewusst und unbewusst formt. Dieser Körper muss sich in ein Bildungssystem einfügen und schließlich seinen Platz in der Gesellschaft mit der Übernahme von Verantwortung finden. All diese Prozesse prägen die Entwicklung eines Menschen. Und der Mensch trifft eigenständige Entscheidungen, wie er diese Einflüsse interpretiert und sich dementsprechend verhält. Er ist ihnen also nicht passiv ausgeliefert, sondern beeinflusst sie aktiv durch sein Handeln oder Nichthandeln und passiv durch seine Einstellung zu diesen äußeren Begebenheiten. Die Handlungsfähigkeit und Interpretation und nicht die eigentlichen Geschehnisse entscheiden darüber, ob am Ende eines Lebens dieses als gelungen oder misslungen empfunden wird.

Die Systemische Tanztherapie kann also helfen, dort wieder handlungsfähig zu werden, wo der Mensch passiv war, und dort Wirklichkeiten umzuinterpretieren, wo sie nicht hilfreich für die Lebenszufriedenheit waren oder noch sind. Ziel der Systemischen Tanztherapie ist die emanzipierte Gestaltung des Lebensstanzes unter Berücksichtigung der Persönlichkeit und deren Ressourcen.

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich mit den theoretischen Grundlagen jeder systemischen Arbeit. Die Tanztherapie ist eine Therapieform, in der sowohl die Therapeutin als auch der Klient aktiv werden. Damit diese Aktivitäten aber nicht allein geleitet sind von den intuitiv-kreativen

Einfällen der Therapeutin, braucht es einen soliden theoretischen Unterbau. Ansonsten ist es keine auf Wirksamkeit ausgerichtete Psychotherapie, sondern im besten Falle eine Beschäftigung, die irgendwie guttut.

Im zweiten Teil des Buches wird die Umsetzung dieser Theoriegerüste in die Praxis verdeutlicht. Ich stelle die von mir entwickelte Bewegte Familienrekonstruktion vor, in der sich die Repräsentanten bewegen dürfen.

Des Weiteren erläutere ich ein vierphasiges Wachstumsmodell, das die menschliche Entwicklung in seinen Systemen aufzeigt. Krankheitsbegriffe werden gemieden, Bedürfnisse und Aufgaben, die im Leben erfüllt werden müssen, damit ein zufriedenes Lebensgefühl entstehen kann, treten in den Mittelpunkt der Betrachtung. Das Wachstumsmodell erlaubt eine Komplexitätsreduktion, die es jedem Therapeuten ermöglicht, sein Verhalten den einzelnen Wachstumsphasen anzupassen, ohne sich in der Vielfältigkeit eines Systems zu verlieren. Besonders wenn jemand für eine Gruppe verantwortlich ist, sollte er diese Entwicklungsaspekte kennen. Diese Phasen sind zyklisch zu verstehen, d. h. erst nach der Integration einer Phase kann die nächste Phase beginnen. Ein Tanztherapeut ist in der Therapie auf verschiedenen Ebenen gefordert, sodass es mir notwendig erscheint, den theoretischen Unterbau so einfach zu halten, dass er jederzeit als Konzept präsent sein kann.

Gruppen und Individuen können an bestimmten Stellen ihres Wachstums festhängen, werden versuchen, einige Herausforderungen zu überspringen, müssen aus verschiedenen Gründen bei einem Thema länger verharren oder können aufgrund äußerer Gegebenheiten nur bis zu einem bestimmten Punkt wachsen. Das Leben ist nicht immer ordentlich und berechenbar, und so sind Therapeuten auch eher Prozessbegleiter eines nicht vorhersehbaren Entwicklungsverlaufes als Prozessbestimmer, auch wenn ihnen diese Rolle gerne zugeschrieben wird. Umso hilfreicher ist es, eine Struktur im Kopf zu haben, die es der Therapeutin jederzeit ermöglicht, sich nach Turbulenzen, Unterbrechungen, Ablenkungen, Veränderungen wieder neu zu orientieren und die entsprechenden Weichen für eine Neujustierung zu stellen. Diese theoretische Struktur bietet das Wachstumsmodell.