



„Wenn Bewegung in Resonanz geht mit der Seele...“ Meditativer Tanz und tänzerische Körperarbeit

Uta Böttcher, Göttingen

In: Belastung, Stress, Burnout – Therapie und Prävention

Beiträge zur 27. Jahrestagung des Arbeitskreises
Klinische Psychologie in der Rehabilitation;
(Hrsg: Arbeitskreis Klinische Psychologie in der Rehabilitation BDP)
Deutscher Psychologen Verlag GmbH 2008

Einleitung

In allen alten Kulturen haben Menschen getanzt. Tanz war ein wesentliches Medium, um Gemeinschaft zu erleben und das Gemeinschaftsgefühl zu festigen. Ebenso wurde Tanzen als Ritual benutzt, um sich mit der Natur zu verbinden und die Lebenskräfte in Einklang mit natürlichen Veränderungen wie Jahreszeiten zu bringen. Außerdem wurden mit Tanz und Ritualen Übergänge im individuellen Lebenszyklus und andere Themen gefeiert.

Die Art von Tänzern war und ist auch immer Ausdruck gesellschaftlichen Lebens und Erlebens. In Abgrenzung zu Paartänzen und individuellem Ausdruckstanz finden heute wieder mehr Menschen zu gemeinschaftsfördernden Tanzformen wie Kreistänzen und Tanzritualen zurück. Ziele dabei sind sowohl sozialer Natur (Gemeinschaftserleben) wie hedonistischer Natur (Spaß und Freude erleben) und mehr und mehr auch regenerativer Natur: sich bewegen und entspannen, eigene Ressourcen erneuern, einen Ausgleich zu kognitiven Anforderungen finden. Dabei geht es aber über „Wellness“ hinaus, wenn gemeinsame Rituale eingeübt und seelische Prozesse aktiviert werden, die im weiteren Sinne auch spiritueller Natur sein können.

Inhalte des Meditativen Tanzes

Die Arbeit mit Meditativem Tanz und tänzerischer Körperarbeit, so wie sie von der Autorin durchgeführt wird, beinhaltet das Tanzen von traditionellen Tänzen alter Kulturen, z.B. aus Südosteuropa, Armenien, Kleinasien und Tänzen der Roma. Ebenso kommen neue Choreografien des Meditativen Tanzes (auch „Sacred Dance“) nach klassischer und zeitgenössischer Musik zum Einsatz. Der Meditative Tanz beinhaltet auch Folkloretänze, bei denen es sich allerdings meistens um Choreografien handelt oder um eine neue Aneinanderreihung alter überlieferter Tanzschritte, im Gegensatz zu den traditionellen Tänzen, bei denen es sich um alte



überlieferte originale Tanzformen handelt.

Das Tanzen wird intensiviert durch Bewegungsmeditationen und Elemente der Integrativen Tanz- und Bewegungstherapie.

Tanzformen des Meditativen Tanzes

Die Tänze werden im Kreis, in der Spirale, Reihe und in anderen offenen Raumformen getanzt. Wichtig ist dabei die leichte Nachvollziehbarkeit der Tanzschritte: „...Charakteristisch sind einfache Schritte, die für jeden nach relativ kurzer Zeit nachvollziehbar sind. Charakteristisch ist auch die stetige Wiederholung der Abläufe und eine in der Wiederholung gleich bleibende Dynamik, die eine bestimmte Stimmung entstehen lässt“ (Willke 2007). Tanzschritte und Bewegungen haben dabei häufig eine bestimmte Bedeutung oder Symbolik.

Der **Kreis** als Symbol umfängt, birgt und bildet eine Mitte. Im Kreis zu tanzen bedeutet, sich zu zentrieren und seine Mitte zu finden. Viele Meditationsformen bedienen sich des Kreises als Bild, als Raum- oder Tanzform. Als unendliche Linie symbolisiert der Kreis auch den Himmel und den Kosmos.

Die **Spirale** zeigt sich schon in ihrem vielfachen Vorkommen in der Natur als eine Urform allen Lebens: im spiraligen Wachstum der Pflanzen, in Muscheln, Schnecken, selbst im Embryo. Sie ist eines der Ursymbole matriarchaler Kulturen, deren Weltanschauung von den zyklischen Prozessen von Werden und Vergehen bestimmt wurde. Viele der spiralig getanzten Tänze zeigen in ihrem Einrollen den Weg nach innen, zum Ursprung, in die Selbstbegegnung, mit ihrem Ausrollen den Weg in die äußere Welt, in die Entfaltung und in die Entwicklung. Spiraltänze symbolisieren damit gewissermaßen die Balance von Introversion und Extraversion.

Nicht nur im Raumweg, sondern auch in Schrittmustern und Gebärden begegnen uns weitere archaische Symbole: das **Kreuz, Dreieck, Quadrat, der Halbmond, Zickzack-Muster und der Lebensbaum**. Welche Bedeutung können diese Symbole für unser Leben heute haben? Ingrid Riedel, Psychotherapeutin und Professorin für Religionspsychologie, plädiert für ein körperliches Einfühlen: um eine Form in ihrem ganzen Ausdrucksgehalt wahrnehmen und verstehen zu können, brauchen wir unser Körpergefühl, müssen wir diese Form mit dem Körper nachtasten und nachvollziehen (Riedel 2002). Nirgendwo vollziehen wir dies so intensiv wie im traditionellen und meditativen Tanz.

Zyklische statt lineare Lebensprozesse

Viele meditative und rituelle Tänze verbinden uns mit der Natur und den Elementen. Im Tanz erleben wir die jahreszeitlichen Zyklen und erfahren deren Bedeutung für



unsere Lebensthemen. Beispielsweise ist der Herbstbeginn der Übergang in die dunkle Jahreszeit: Zeit, um zurückzuschauen, was wir in dem Jahr verwirklicht oder auch noch nicht verwirklicht haben; Zeit, um loszulassen, in eine ruhigere Gangart zu gelangen; Zeit zu genießen und sich über das zu freuen, was wir erreicht haben. Herbst ist thematisch auch der Übergang zur Phase der Ruhe und Regeneration.

Die Lebenswirklichkeit der aktuellen Postmoderne steht der Verwirklichung dieser Ansätze allerdings zunächst konträr entgegen. Wir leben in einer schnelllebigen, reizüberfluteten und unbeständigen „beschleunigten“ Zeit, geprägt durch rasanten Wandel in allen Lebensbereichen. Unsere heutigen Industriegesellschaften suggerieren uns eine lineare Entwicklung: immer schneller, immer besser, immer noch mehr Fortschritt. Dies erschöpft sowohl unsere eigenen Ressourcen, wie auch die Ressourcen der Erde. Traditionelle Werte und Sicherheiten lösen sich mehr und mehr in allen Lebensbereichen auf, in Familie, in Arbeit und Beruf, in gesellschaftlichen Strukturen und auch im ökologischen Sinne (Klimawandel).

Quasi als Gegenbewegung oder Rückbesinnung entsteht aber auch eine Sehnsucht der Menschen nach „neuen alten“ Werten, nach Beständigkeit, nach Bedeutung und Sinn, nach Anschluss an altes tiefes Wissen oder ein „höheres Ganzes“. Und mit dem Zwang zur Beschleunigung entsteht ein tiefes Bedürfnis nach „Entschleunigung“, um trotz Belastungen und Stress nicht auszubrennen und letztlich gesund bleiben zu können, was ja Thema dieser Tagung und des Tagungsbandes ist.

Meditativer Tanz und traditionelle Tänze (insbesondere die **traditionellen Frauentänze**) machen in diesem Sinne immer wieder die zyklischen Prozesse des Lebens bewusst: es gibt Rückschritte, Innehalten, Verzögerungen, um dann weiter im Lebensfluss zu gehen, oder die Entwicklung auf einer anderen Ebene fortzuführen. Diese Tanzformen haben dabei gleichzeitig eine energetisierende und eine entspannende Wirkung. Besonders mit den traditionellen Tänzen schließen wir uns an eine Kraft an, die weit vor uns existiert hat und immer noch existiert. Sie vermitteln Inhalte, die in unserer heutigen Zeit wieder an Bedeutung gewinnen. Mit ihrer Hilfe, aber auch mit neuen meditativen Tänzen trainieren wir zudem Achtsamkeit und Balance: wir gelangen zu mehr Gelassenheit, die uns ausgleicht und gesund erhält in einer schnelllebigen Zeit mit multiplen Anforderungen, welche uns manchmal regelrecht zu überrollen drohen.

Achtsamkeit und Balance gewinnen an Popularität in allen Gesundheitsbereichen und in vielen Gesundheitsprofessionen, in Medizin, Psychologie und Psychotherapie genauso wie in der Körper- und Bewegungstherapie.



Verbindung zwischen den Kulturen schaffen

Tänze sind kulturelle Ausdrucksformen. Aus dem Aufeinanderprallen unterschiedlicher Kulturen resultieren Konflikte bis hin zu kriegerischen Auseinandersetzungen. Die Auseinandersetzung mit Tänzen und Musik anderer gesellschaftlicher Gruppen dagegen ermöglicht das respektvolle kennen lernen derer Kultur damit auch ein größeres gegenseitiges Verständnis. Der Quantenphysiker Hans-Peter Dürr hat während seiner 50 jährigen Untersuchungen der Materie festgestellt, dass es keine Materie gibt, sondern nur Verbundenheit – zwischen Atomen genauso wie zwischen Menschen. Seine Sichtweise eröffnet neue Möglichkeiten, den Dialog zwischen den Kulturen zum Fließen zu bringen. In einem Interview drückt er das folgendermaßen aus: „wenn man mit anderen Kulturen in den Dialog kommt, sollte man es meiner Ansicht nach nicht gleich mit der Sprache probieren. Ich finde Musik und Tanz sind etwas, das viel geeigneter ist. Wenn ich mit einer anderen Kultur getanzt habe, bin ich viel schneller drin. Dann habe ich auf einmal das Lied im Kopf oder ich habe die Bewegung in mir...Das ist eine Sprache, die viel durchlässiger ist...Ich habe auf einmal einen anderen Zugang. Ich hoffe, dass sich die Kulturen auf diese Weise näher kommen. ...Wir brauchen eine Gesellschaft, die jedem ihren Platz gibt. Die große Aufgabe unserer Zeit ist es, die Intelligenz die wir haben, vermehrt der Lösung gesellschaftlicher Probleme zu widmen“ (Dürr, 2005).

Gesundheitliche Auswirkungen auf Körper und Seele

Meditatives und traditionelles Tanzen wie auch tänzerische Körperarbeit haben vielfältige günstige gesundheitliche Auswirkungen und sind geeignet als gesundheitsfördernde und präventive Maßnahme wie auch indikationsspezifisch im rehabilitativ-therapeutischen Sinne. Günstige Auswirkungen sind zunächst auf Muskulatur, Beweglichkeit und Haltung zu erwarten: Kräftigung der Rumpf- und Skelettmuskulatur, Rumpfmobilisation, Bewegungserweiterung der Schultergelenke, Tonusregulierung des Beckenbodens, Harmonisieren muskulärer Dysbalancen und Reduktion von Verspannungen, Ökonomisierung von Bewegungsabläufen, verbesserte Körperhaltung und verbessertes Körpergefühl. Auch kardiovaskulär sind günstige Auswirkungen zu erwarten. Je nachdem, mit welcher Belastungsfrequenz das Tanzen ausgeführt wird, kann es ein leichtes bis intensives Ausdauertraining bedeuten. Man kann allerdings auch, wie für Patienten mit Hypotonie angezeigt, kurze Belastungsspitzen einbauen. Begünstigt werden die cardio-pulmonale Leistungsfähigkeit und die Regulation des Blutdruckes.

Weiterhin haben diese Tänze günstige Auswirkungen auf Körperkoordination, Gleichgewicht und Raumorientierung: durch Richtungswechsel, Bewegen auf und in



verschiedenen Ebenen und Überkreuzen der Mittellinie kommt es zu einer verbesserten Verschaltung beider Gehirnhälften. Stand und Spielbeinphasen, Tempowechsel und Drehungen führen zu einer Verbesserung des Gleichgewichtes. Merken und Ausführen von Bewegungsabläufen und die Erfahrung verschiedener Bewegungsqualitäten führen zu verbesserter Körperwahrnehmung und Konzentration. Bei Schmerz und anderen emotionalen Belastungen ermöglicht Tanzen Ablenkung, Freude und den Erhalt bzw. die Verbesserung von Beweglichkeit. Durch ganzheitliche wohltuende Körpererfahrungen und soziale Kontakte werden Sinnfindung, Stärkung des Selbstvertrauens und eine positive Lebenseinstellung gefördert.

Im präventiven Sinne geht es darum, Ressourcen zu erneuern, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung zu verbessern, ein positives Lebensgefühl hervorzurufen und angemessener auf Anforderungen der Umwelt zu reagieren, insgesamt also eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen.

Bedeutung von Rhythmik und der Einfluss von Musik

Rhythmus ist das erste, was wir im Mutterleib „beständig“ erleben. Die Atmung, der Herzschlag, der Gang, auch die Verdauungsgeräusche der Mutter bieten dem Embryo eine vertraute Umgebung. Vielleicht ist diese pränatale Erfahrung der Grund dafür, dass viele behinderte Menschen so wunderbar auf Rhythmus ansprechen und so begeistert damit umgehen. Struktur und Rhythmus sind auch wichtig für wahrnehmungsgestörte und hyperaktive Kinder.

Für uns Erwachsene scheint es gut und gesundheitsfördernd zu sein, rhythmische Tagesabläufe zu haben: einen bestimmten Schlaf- Wachrhythmus, rhythmische Abwechslung von Arbeits- und Ruhephasen, von Stimulation und Stille. Rhythmus wird dabei „ganzkörperlich“ aufgenommen und ausgedrückt: bestimmte rhythmische Abläufe werden von den Basalganglien und vom Kleinhirn gesteuert. Allerdings scheint es ein klar umgrenztes „Rhythmuszentrum“ im Gehirn nicht zu geben: die neurobiologische Erforschung der Verarbeitung von Rhythmus entdeckte jedoch eine Repräsentation eher auf der linksseitigen Hemisphäre (Spitzer 2003).

Rhythmus und Musik gehören eng zusammen und ergänzen sich. Musik beeinflusst unsere Gefühle, das wissen wir alle mindestens aus dem Bereich der Filmmusik. Als Zentrum der emotionalen Verarbeitung gilt das limbische System. Angenehm erlebte Musik aktiviert unser Belohnungszentrum und sorgt gleichzeitig für eine Reduktion der Aktivität im Mandelkern (Spitzer 2003). Damit wirkt angenehm erlebte Musik im doppelten Sinne Stress reduzierend. Musik weckt aber nicht nur unsere Gefühle, sie erleichtert Kontaktaufnahme, dient der nonverbalen Kommunikation, der



Wahrnehmungsschulung und der Phantasieentwicklung. Musik begleitet unsere Bewegungen und induziert Bewegungslust und begünstigt gruppendynamische Prozesse und Vertrautheit.

Mit der Kombination von Rhythmus und Musik, dem Erleben einer sozialen Entität in gemeinsamen Bewegungsmustern und einer geistig-spirituellen Sinnggebung durch Symbolisierungen und ethnologische Bezüge stellen meditativer Tanz und tänzerische Körperarbeit eine interessante und viel versprechende Ausgestaltung eines ganzheitlichen, Ressourcen aktivierenden Gesundheitsprogramms dar.

Literaturangaben

Willke E. (2007) – Tanztherapie. Theoretische Kontexte und Grundlagen der Intervention. Verlag Huber

Riedel I. (2002) – Formen. Tiefenpsychologische Deutung von Kreis, Kreuz, Dreieck, Quadrat, Spirale und Mandala. Kreuz Verlag

Dürr H.P. (2005) – Die Völker müssen einander Geschichten erzählen. Raum & Zeit, 133, S. 18-21

Spitzer, M. (2003). Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk. Schattauer Verlag

Copyright: Uta Böttcher 2008

Kontakt:

Uta Böttcher

Tanz- und Physiotherapeutin

Leiterin für Meditativen Tanz

Mail: info@uta-boettcher-tanz.de

www.uta-boettcher-tanz.de

