

Malgorzata Maria Pastian

TANZEN
ÜBER DIE BEWEGUNG
DIE SEELE HEILEN

Warum Tanzen unsere Selbstheilungskräfte weckt

Malgorzata Maria Pastian

TANZEN
ÜBER DIE BEWEGUNG
DIE SEELE HEILEN

Warum Tanzen unsere Selbstheilungskräfte weckt

*Eine Einführung
in die biodynamische Tanz- und Körpertherapie
Heilende Kräfte im Tanz®*



Für Philipp & Louis

GELEITWORT <i>von Gabriele Fischer</i>	11
VORWORT	15
EINLEITUNG <i>Weil Bewegung Leben ist</i>	21
DIE BIODYNAMISCHE TANZ- UND KÖRPERTHERAPIE HKIT® <i>Im bewegten Leben beheimatet sein</i>	37
DIE BEWEGTE ATEMEDITATION AATINI – EIN HEILUNGSTANZRITUAL HKIT® <i>Dem Leben Atem einhauchen</i>	71
KÖRPERORIENTIERTE TRAUMATHERAPIE <i>Von der Ohnmacht in die Bewegung</i>	87
DIE BEGEGNUNG MIT DEM INNEREN KIND IN UNS <i>Der Mensch ist nichts als ein Bündel von Beziehungen</i>	107
DAS TÄNZERISCHE GEFÜHLSMANAGEMENT <i>Fühlen – Stoff, der uns mit Lebendigkeit füllt</i>	125
WOHIN MIT MEINEN GEFÜHLEN? <i>Ein Gespräch mit Gabriele Fischer</i>	145
KÖRPERTHERAPIE IM WARMEN WASSER <i>Heilungsprozesse sind Wandlungsprozesse – im bewegten Fluss der Lebensenergie sein</i>	155
SCHLUSSWORT <i>Wenn wir tanzen, kehren wir heim</i>	169
AUSBLICK <i>Die Tänzerin in mir</i>	173



GELEITWORT

von Gabriele Fischer

Tanzen macht glücklich. Tanzen ist überaus beliebt, versetzt uns in den Gute-Laune-Modus: Strand, Sonne, Urlaubsfeeling. Tanzen verzaubert uns, bringt ein Lächeln auf unsere Lippen. Wir heben unweigerlich unsere Arme, wiegen uns oder drehen uns in Gedanken im Kreis. „It’s magic“, zitierte eine Kollegin einen alten Tänzer aus Griechenland.

Vor diesem Hintergrund wirkt das Wort „Tanztherapie“ erst mal wie eine Spaßbremse. Auch wenn davor das Wort „biodynamisch“ steht – es also um Lebendigkeit geht –, haftet der Therapie doch etwas Schweres und Ernstes an. Tanz aber lebt von diesen Gegensätzen. Bewegung entsteht dort, wo zwei verschiedene Pole aufeinandertreffen. Langsam und schnell, laut und leise, hoch und runter, hin und her.

Da wird es spannend. Folgen wir dem Rhythmus oder tanzen wir aus der Reihe? Schwimmen wir mit dem Strom oder dagegen? Nach wessen Pfeife tanzen wir – oder haben wir eine Wahl? Diesen Fragen auf der Spur, folgen wir Małgorzata Maria Pastian hinein in die Welt der Heilenden Kräfte im Tanz® (HKiT®). Was meinte der alte Mann in Griechenland mit: It’s magic? Bei einer Tanzreise nach Santa Fe, New

Mexico hörte ich von einem Chief der First Nation, der im Hospital lag. Er fragte den behandelnden Arzt, der an sein Krankenbett trat: „Bist du ein Tänzer? Nur ein Tänzer kann mich heilen.“

Was meint dieser Mann, der aus einer großen und alten Tanzkultur stammt, damit? Jeden Monat richtet sein Pueblo einen Tanz aus. Jeden Monat wird für einen neuen Tanz auf der Plaza zwischen den Lehmziegel-Häusern geprobt, werden Kostüme genäht, Zweige aus dem Wald herbeigeschafft, wird gekocht und gebacken. Das Leben findet im Tanz mit der ganzen Familie, den Nachbarn, der Dorfgemeinschaft statt. „Nur ein Tänzer kann mich heilen.“ Dahinter steckt ein jahrtausendealtes Tanzwissen. Was hat der junge Arzt dagegen zu bieten?

Kann die Magie des Tanzes eine Verbindung stiften? Worin liegt überhaupt das Heilungspotenzial im Tanz? Was sagt die Wissenschaft und wie verbinden sich moderne Forschung und jahrtausendlang tradiertes Tanzwissen miteinander?

Was viele TänzerInnen in fast 40 Jahren HKiT® gemeinsam tanzend erforscht haben, bringt dieses Buch zusammen und auf den Punkt. Małgorzata M. Pastian zeigt uns Wege heraus aus lebensfeindlichen Strukturen und traumatischen Erfahrungen. Wie das geht? Über das Spüren und Bewegen. Folgen wir unserem Atemrhythmus, wird daraus, wie von alleine, ein Tanz. „It’s magic“. Tanz stellt uns nicht eine Arznei zur Verfügung, tanzend öffnet sich uns das Angebot einer individuell fein abgestimmten Apotheke.

Wie bei einer Zwiebel gibt es viele Schichten zu entdecken, um ein äußerst lebendiges Inneres herum, den Keim – dort, wo das neue Leben wächst. Wir begeben uns mit Małgorzata M. Pastian schon beim Lesen auf eine spannende Safari im Hinspüren zu unserem Körper. Ein Zauberland tut sich uns auf. Weg sind die Sorgen und Nöte des Alltags. Wir sind ganz Atem und Bewegung. Tanz ist die beste Medizin, weil wir uns selbst näherkommen.

Dort liegen die Heilkräfte im Tanz: In der Verbundenheit mit allen unseren Gefühlen, mit unseren Sehnsüchten, Hoffnungen und

Bedürfnisse dürfen wir da sein, werden wir angenommen in der Gemeinschaft. Wir bewegen uns im Rhythmus von Aus- und Einatmen. Da ist es, das große „Ja!“ unserer Lebensfreude, ohne das nichts geht.

Oft haben wir im Laufe unseres Lebens viel draufgepackt auf diesen Lebensquell der Freude in uns, und es braucht manchmal ein bisschen mehr Zeit, bis wir wieder in Kontakt kommen, mit uns selbst und unserer Kraft. Doch irgendwoher wissen wir, ganz im Innern: Tanzen hilft.

Ich bin froh und dankbar, dass Małgorzata M. Pastian sich aufgemacht hat, ihr jahrzehntelanges Wissen aus ihrer Tanzpraxis HKiT® mit vielen Menschen aufzuschreiben und somit einen wichtigen Beitrag dazu leistet, dass die Heilenden Kräfte im Tanz® greifbarer, begreifbarer werden.

Was passiert da eigentlich, wenn wir tanzen? Wo liegt die Magie im Tanz und warum macht es uns glücklich zu tanzen? Warum gehört Tanz heute unbedingt in jede Körperpsychotherapie? Darüber erfahren wir in diesem Buch eine ganze Menge und ich wünsche mir sehr, dass das Buch in den nächsten Jahren weitergeschrieben wird von vielen Tänzerinnen und Tänzern – und ich hoffe, dass viele Menschen in heilenden Berufen durch das Buch angespornt werden. „Nur einer, der tanzt, kann mich heilen.“

Gabriele Fischer

*Begründerin der biodynamischen Tanztherapie HKiT®
und seit 40 Jahren mit dabei*



VORWORT

Meine allererste Begegnung mit den Heilenden Kräften im Tanz[®] war auf der einen Seite so intensiv und auf der anderen Seite so, als wäre nichts geschehen. Ich verstand zuerst nichts, dennoch hatte ich nicht das Gefühl von Verlorenheit, ganz im Gegenteil. Ein Teil in mir fand sich in den Angeboten, die oft zuerst aus Atmung bestanden und ihren Abschluss in der Bewegung fanden, tief in der Seele berührt. Ich fühlte, dass ich auf etwas gestoßen war, das groß und wesentlich war.

Die Begegnung mit der Welt der Bewegungen im Tanz – der Welt, in der der Körper mit seinem Atem eine mehr als zentrale Rolle einnimmt – kann ich am ehesten damit vergleichen, wenn wir tief in uns von einer Musik ergriffen werden, ohne wirklich zu wissen, warum und weshalb. Als ich zum ersten Mal „Spiegel im Spiegel“ von Arvo Pärt hörte, traf die Musik mich ohne Vorwarnung direkt in mein Herz. Ohne Umwege fand sie den Weg zu jener Instanz in mir, die fühlte, die atmete und nichts weiter wollte, als sich zu bewegen.

Der Kontakt mit Pärts Musik war für mich mehr als eine Berührung im Herzen gewesen: Sie gab mir eine Erinnerung an die Zeit zurück, als noch in jeder lebendigen Zelle das Zusammenziehen und Aus-

dehnen nichts anderes als Klang, als Schwingung, als eine Melodie meines Lebens war. Die tiefe Verbundenheit zum großen Ganzen, die ich in dem Augenblick wahrnahm, gab mir ein Gefühl von Zugehörigkeit und tiefen Frieden. Raum und Zeit hoben sich auf, der Innen- und der Außenraum verschmolzen ineinander und was blieb, war das pure Sein. Das Wissen spielte hier keine Rolle. Das, was wichtig war, war mich in diesem unendlich großen Raum frei bewegen zu können.

Wir sind bereits Tänzerinnen und Tänzer, noch bevor wir das Licht der Welt erblicken. Auf der Welt angekommen, dürfen wir die berechtigte Erwartung haben, dass es tänzerisch weitergeht. Schon immer haben Menschen ihre tiefsten Emotionen, ihre Lebensenergie über den Tanz ausgedrückt. Der Tanz und die Musik sind für uns seit Anbeginn des Menschseins eine unvergleichliche Kraft zur Selbstheilung. Seit Jahrtausenden ist das Tanzen in vielen Kulturen ein Mittel, um in die Welt der anderen Wirklichkeiten und in die Verbundenheit mit dem großen Ganzen zu gelangen und dort zu bleiben.

Entwicklungsgeschichtlich gesehen, entwickeln sich unser Denken, unsere Sprache, das Vermögen in Bildern zu denken erst, nachdem wir eine andere Kompetenz erlangen: die der nonverbalen Kommunikation. Unser allererstes Verstehen findet über den Körper mit seinen Sinnen statt. Dieses so tief in unserem biologischen Erbe verankerte Erbgut ist bis heute die Basis, um zu lernen, zu begreifen, Zusammenhänge zu erfassen und das Leben zu gestalten. Unser Körper ist dabei viel mehr als eine Quelle der Lebendigkeit. Er ist vielmehr eine Quelle unserer Spiritualität, von der aus jede Bewegung eine Berührung ist und die Nähe zu uns selbst herstellt. Unser Körper ist Träger unserer Geschichten. Er ist der Ort, in dem das pulsierende Leben pocht, strömt, vibriert ... Unser Körper lässt uns unsere Lebendigkeit spüren. In unserem Körper dürfen wir uns zu Hause fühlen.

Das zugrundeliegende Prinzip des Lebens ist Bewegung. Die Bewegung alles Lebens ist eine beständige Pulsation. Rhythmisch, dynamisch, unaufhörlich – in jeder Sekunde unseres Lebens vollzieht sich ein Prozess von Zusammenziehen und Ausdehnung, von Wandlung und Transformation. Unentwegt will das Leben nichts weiter als leben.

Bewegung ist es, die uns weitaus mehr über unser Sein erfahren lässt als das Denken und die Sprache. Die Anbindung an diese Bewegungssprache erlaubt uns eine Kommunikation, die jenseits von Worten und Vorstellungen liegt.

Ins Innerste der Bewegung gelangen. Die Bewegung selbst sein. Teil einer schöpferisch-kreativen Intelligenz sein, die alles daran setzt, der dem Körper innewohnenden Kraft der Selbstheilung Raum für ihre Entfaltung zu geben. Körper und Bewegung sind eine nicht zu trennende Einheit: Alles ist mit allem verbunden, alles bewegt sich in wechselseitiger Beziehung. Diese Einheit körperlich wahrzunehmen, ermöglicht uns ein tiefes Verständnis für unsere Gefühle, unserer Bedürfnisse.

Die Präsenz unseres Körpers und die Welt der Bewegungen sind viel mehr als ein Tanz, der Unsichtbares sichtbar werden lässt. In ihnen öffnen sich uns ungeahnte Heilungsräume, in denen sich Leid in Leidenschaft, Verschlussenheit in Offenheit und Fluch in Segen wandelt. Tanzend betreten wir Heilungsräume, in denen Festgehaltenes in Bewegliches übergeht und das, was schmerzlich von uns getrennt war, wieder zusammenkommt. Hier kommen wir in Resonanz mit dem, was sich aus einer Verletzung heraus nach innen wenden musste und was uns von uns selbst, unserem eigenen Weg abgebracht hat. Wir erfahren, wie sich das Erbe der Vergangenheit auf unser Leben ausgewirkt und welchen Einfluss es auf unser Leben genommen hat und bis heute nimmt. Wir erfahren, dass Grenzen nicht nur eine Begrenzung für uns sind. Grenzen werden zu einem Halt, und an ihnen entlang können wir wachsen.

Die Begegnung mit der Tanz- und Körpertherapie HKiT® berührte mein Innerstes tief. Über die bedingungslose Hinwendung zu meinem Körper wurde meine Lebensenergie zum Leben erweckt: Da wurde eine Lebendigkeit in mir spürbar – da war ein Leben, das sich danach sehnte zu leben, sich zu bewegen. Da waren eine Sehnsucht und ein tiefes Verlangen nach Ausdruck, nach Ausdruck meiner Kreativität, meiner schöpferischen Kraft. Da war auch eine tiefe Sehnsucht nach Heilung.

Da war plötzlich ein Leben, das Antworten von mir wollte; ein Leben, das mich einlud, nicht noch mehr zu leisten, mich nicht noch

mehr anzustrengen, um mein Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten. Nein, dieses Leben wollte, dass ich mich mehr der Wahrnehmung öffne, meine Liebesfähigkeit zum Ausdruck bringe. Ich hatte keine andere Wahl, als im Tanz darauf zu antworten.

Sanft, fast wie von selbst dem freien Bewegungsimpuls folgen, einen Tanz von innen nach außen und von außen nach innen entstehen lassen und in dem großen Fluss der Lebensenergie, der Lebendigkeit baden. Diesen immensen Kräften der Lebensenergie in uns begegnen, sie in ihrer vollen Tragweite annehmen und damit in die Bewegung, in den Tanz gehen: Folgen Sie dieser Einladung, öffnen auch Sie die Schleusen für den Fluss Ihrer Lebensenergie, Ihrer Lebendigkeit. Jede Bewegung, jeder Augenblick ist einzigartig, in jedem Atemzug vollzieht sich ein Akt der Schöpfung.

Die Einladung, mit dem ganzen Körper, mit allen Schichten meiner Körperlichkeit in die Bewegung zu gehen, wurde für mich zu einer Sprache, die mir erlaubte, sichtbar zu werden. Der Ausdruck oder Abdruck von mir selbst ist dabei viel mehr, als nur sichtbar zu werden. Aus der Verbundenheit und dem Eingebundensein ins Leben erwuchs die Erfahrung, dass ich viel bewegen kann und dass ich in ein noch viel größeres Ganzes eingebettet bin, das mich bewegt.

Gerne möchte ich Sie in dieser Einführung in die biodynamische Tanz- und Körpertherapie Heilende Kräfte im Tanz® auf eine Reise mitnehmen: eine Reise in die Geschichten Ihrer Körperlichkeit bis hin zur pulsierenden Einheit der Lebensenergie, die in jeder Ihrer noch so kleinsten Zellen permanent und fortwährend stattfindet. Eine Reise, auf der Sie sich selbst in Offenheit und bedingungsloser Liebe begegnen werden. Eine Reise, auf der aus Bewegung eine Erfahrung wird und die ein unermessliches Potenzial für Heilung und Wachstum in sich birgt. Ja, auch Ihr Tanz will getanzt werden!

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen in die große bewegende Welt der Heilenden Kräfte im Tanz®.

Ihre Małgorzata Maria Pastian, Neu Wulmstorf im Dezember 2018

*„Nicht den Wind habe ich gesehen,
ich habe die Wolken dahinziehen sehen.
Nicht die Zeit habe ich gesehen,
ich habe das Laub fallen sehen.“*

Eduardo Chillida



EINLEITUNG

Weil Bewegung Leben ist

Die Weisheit des Körpers ist die Weisheit der Bewegung. Die allumfassende Kraft des Lebens, die an allen Prozessen des Lebens beteiligt ist, ist die Lebensenergie. Die dem Körper innewohnende Lebensenergie lässt uns die Verbundenheit zur Ganzheit, zum Universum, zur Schöpfung wahrnehmen. Die Lebensenergie ist es, die uns Ausdruck verleiht. Die Lebensenergie wird in unserem Körper mit und durch unseren Atem bewegt. Unser Atem, die zugrundeliegende Kraft des Ein- und Ausatmens, des Öffnen und Schließens, wie sie in der Bewegung einer frei schwimmenden Qualle wundervoll zu sehen ist, zeigt uns die unterschiedlichsten Rhythmen von Bewegung. Eingebettet zu sein in die Bewegung des Atems, des Werdens und Vergehens der Gezeiten bedeutet: Solange wir leben, gibt uns der Atem unseren Rhythmus.

Lebensenergie, Lebenskräfte: Sie sind Bewegung, sind Schwingung, sind Musik und Tanz. Von der kleinsten Einheit einer Zelle bis hin zum Universum sind wir über Bewegung verbunden. Wir allen wissen, wie es sich anfühlt, verbunden zu sein mit der Natur, mit dem großen Meer – bis dahin, ein Teil des Meeres selbst zu sein. Unser Körper mit seinen natürlichen Bewegungen führt uns direkt zur Quelle der Gesundheit, zum Potenzial des Körpers als sich selbst heilendes, mit

allen Fähigkeiten und Kompetenzen ausgestattetes, zu Selbstregulation fähiges System.

Es gibt eine Ordnung. Die Bewegungen des Lebens organisieren sich von selbst; in Schönheit und Harmonie. Krankheiten, körperliche wie psychische Symptome weisen auf eine Störung hin. Es ist ein Herausfallen aus dem rhythmischen Gefüge der Ganzheit. Ein Herausfallen aus dem Klang, der Musik, dem Tanz. Der Auftrag einer bewegungs- und körperorientierten Psychotherapie ist es, mittels einer Einladung zur Bewegung und einer Einladung, sich des Atems gewahr zu werden, wieder in die rhythmische Ordnung zurückzugelangen. Das Wissen um die dem Körper innewohnenden Kräfte der Selbstheilung und um die Selbstregulation bildet die Grundlage der Arbeit der Heilenden Kräfte im Tanz®.

Mit dieser Einführung in die Tanz- und Körpertherapie Heilende Kräfte im Tanz® (HKiT®) möchte ich Ihnen gerne einen Einblick in jene Bereiche geben, wo die Präsenz unseres Körpers mit seinen natürlichen Bewegungen einen entscheidenden Einfluss auf die Heilungsprozesse, die Wahrnehmung und Gestaltung unseres Lebens hat. Die Präsenz des Körpers mit seinen Bewegungen ist eine nicht zu trennende Einheit, die uns tief in die immerfort ablaufenden Schöpfungsprozesse hineinführen lässt. Es geht ums große Ganze, alles ist mit allem in Verbindung: Körper, Geist und Seele. Eine Einheit in Bewegung, die über den Tanz im Kontakt mit dem Atem zum ganzheitlichen Ausdruck, zum Abdruck unserer selbst kommt. Darum geht es im Leben: in Bewegung zu bleiben oder wieder in Bewegung zu kommen – bis dahin, ein Teil der Bewegung selbst zu sein!

Die Lebendigkeit des Lebens zeigt sich als Bewegung: ein Öffnen und Schließen, Zusammenziehen und Ausdehnen, Ein- und Ausatmen. Die Erkenntnisse der Quantenphysik bestätigen, was wir schon immer tief in uns gewusst haben: Makro- und Mikrokosmos sind eine einzige Schwingung, sind Bewegung. *„Die Quantenphysik lehrt uns, dass alles, was wir bislang für physisch hielten, nicht physisch ist. Stattdessen besteht in diesem Universum alles aus immaterieller Energie, und alles strahlt Energie aus. Es ist eine wissenschaftliche Tatsache, dass jedes Atom und jedes Molekül*

Licht (Energie) sowohl abstrahlt als auch absorbiert. Und weil alle Organismen aus Atomen und Molekülen bestehen, strahlen auch Sie und ich und jedes Lebewesen Energie (Schwingungen) ab“ (Lipton 2013, S. 34 f.).

Jede einzelne Zelle bis hin zu den Sternen, alles ist in permanenter Bewegung. Die Gesamtheit des Individuums zeigt ihren Ausdruck über Bewegung. Ein Körper, der an seine lebendige Quelle angeschlossen ist, reagiert mit Lust, Spontaneität und fühlt sich mit sich und der Umwelt verbunden, ist in sich verwurzelt und hat ein tiefes Vertrauen ins Leben.

Die Lebensenergie wird in unserem Körper mit und durch den Atem bewegt. So wie unser Körper über die Intelligenz verfügt, sich so zu organisieren, dass eine Wunde sich bald wieder verschließt, so folgt auch die Lebensenergie einer Intelligenz, einer Ordnung. Tief greifende Wandlungs- und Heilungsprozesse nehmen ihren Anfang dort, wo wir uns den natürlichen Prozessen des Lebens öffnen. Tief in unserem Körper wohnt die Kraft der Selbstheilungskräfte. Ein unermessliches Potenzial, an das wir uns im Tanz und in der Körperarbeit anbinden. Denn tanzen heißt heimkehren – dort angekommen, können wir spüren, dass wir mit der heilsamen Quelle verbunden sind. Diese sprudelnde Quelle in uns kann als Ausgangspunkt von jeglichen Heilungsprozessen gesehen werden.

Ganz konkret gehen wir in den Angeboten der Tanz- und Körperarbeit HKiT®, in der bewegten Atemmediation oder in den Tanzritualen den vielschichtigen Wahrnehmungen des Körpers in Bewegungen auf der Zellebene, der kleinsten Einheit in unserem Körper, nach. Hierzu gehören sowohl die Zelle selbst als auch die Zellmembran und der extrazelluläre Raum, die Matrix.

Heilung heißt ganz sein. Heilung ist verankert im Einfachen, jenseits von richtig und falsch. Die Selbstheilungskräfte sagen uns, dass wir nichts tun müssen – auch keine Übungen zum Gewahrsein! Dennoch können die Angebote der Tanz- und Körperarbeit uns darin unterstützen, Räume zu öffnen, innerhalb derer sich die Heilungsprozesse vollziehen können. Über den Körper nehmen wir die Räume wahr, in denen wir weglassen können, was wir weglassen müssen, um die Selbst-

heilungskräfte zur vollen Entfaltung kommen zu lassen.

Bereits am Anfang des Lebens, in der pränatalen Phase, erfahren wir uns in beweglichen Formen, wir fragen und antworten in Bewegung. Diese nonverbale Kommunikation vollzieht sich in einem feinen Zusammenspiel von Reiz und Reaktion. *„Am Anfang gab es nur die Wahrnehmung und Reaktion einzelliger Organismen, die zu gewissen Bewegungen ihres ganzen Körpers in der Lage waren“* (Damasio 2017, S. 88). Diese Prozesse sind Prozesse der Bewegung in jeder Zelle, in jedem Körperbereich sind sie die Basis unserer Vitalität. Aus diesem beweglichen Prozess heraus entsteht ein verkörpertes Sein.

Die Heilenden Kräfte im Tanz® führen uns über die Bewegung im Tanz und die Hinwendung zum Körper tief in das Wesen des pulsierenden Lebens ein. Ein Blick auf eine einzelne Zelle genügt und schon öffnet sich uns ein ganzer schöpferisch-kreativer Kosmos an Bewegungen. Aufbau und Abbau von Zellen, Zellteilung, Stoff- und Energiewechsel: In unserem Körper findet ständig und permanent Bewegung statt. Das rhythmische Geschehen, das Kommen und Gehen, Ebbe und Flut, Systole und Diastole, das Geborenwerden und das Sterben, die unterschiedlichsten Bewegungen und Rhythmen des Lebens – sie alle sind unser Pulsgeber.

An all diesen beweglichen Prozessen ist unser Atem beteiligt. Atem wird zu einem der wichtigsten Schlüssel sowohl für die Anbindung an die Kraft der Selbstheilung als auch für den Wunsch nach Veränderungen und Wachstum. Das Fließen des freien Atems ist gekennzeichnet durch eine beständige Pulsation. Die Pulsation ist die Urform aller Bewegungen. Diese rhythmisch verlaufende Bewegung ereignet sich nicht nur im Brustkorb, sondern im gesamten Körper. Die Pulsation ist bereits lange vorhanden, bevor wir die Fähigkeit zur Atmung erlangen. Gerold Baier, Professor für nichtlineare Dynamik, weist in seinem Buch „Rhythmus – Tanz in Körper und Gehirn“ darauf hin: *„Im Gewebe des noch kaum differenzierten Embryos lassen sich bei Säugetieren bereits Schwingungen in den Zellen messen, die später zum Sinusknoten werden. Ohne Unterbrechung pulsieren sie, bis sich das Herz ausgebildet hat. Dann überträgt es die Signale in die Kontraktionen, die wir den Herzschlag nennen“* (Baier 2001).

Die tiefe Verbindung zwischen der Urform der Bewegung, der Pulsation, und unserer Atmung ist eine Kraft, die dem Körper erlaubt, sich auszudrücken, den Körper zu fühlen oder uns in Notsituationen zu schützen. Die Atmung ist eine zugrundeliegende Bewegung, auf der alle anderen Bewegungen und Rhythmen gründen und aus der sie hervorgehen. Die natürliche freie Atmung kann als eine Grundvoraussetzung für Vitalität und Gesundheit gesehen werden. Als eine Kraft, die eine ordnende Fähigkeit besitzt und im Falle vom Herausfallen aus dem Rhythmus des Ein- und Ausatmens immer wieder mit ihrer Kraft die ausgewogene Balance zurückzugewinnen anstrebt.

Die Hinwendung zum Körper und zu seinen natürlichen Bewegungen – das ist gelebte Kommunikation jenseits von Worten und Vorstellungen. Diese nonverbale Kommunikation findet bis in die kleinste Einheit unserer Zellen statt. Die Flüssigkeiten im Körper können als Träger von essenziellen Stoffen gesehen werden. Der ständige Austausch der Informationen sowohl in Form von Stoffen als auch Energien findet über das Wasser in uns statt. Mit den Begriffen von Sigmund Freud gesprochen, ist es die Kommunikation zwischen dem „Es“ (dem inneren Kind in uns und seinen Bedürfnissen), dem „Über-Ich“ (Eltern, Bezugspersonen, aber auch Institutionen wie Kirche, Schule) und dem „Ich“ (unserem heutigen Ich).

Die aktuelle Forschung zum Bindegewebe, dem Gewebe, das auch in flüssiger Form im Körper vorkommt, zeigt, dass es uns mit allen nötigen Nährstoffen versorgt. Das Bindegewebe ist aber vor allem ein aktives Sinnesorgan, das uns hilft, unseren Körper ganzheitlich wahrzunehmen. Das lebendige Bindegewebe bewegt sich, pulsiert und befindet sich permanent in Wandlungsprozessen. Der Stellenwert der Eigenbewegung, jener Kraft in uns, die in der Lage ist, biochemische Prozesse in Gang zu setzen, und die einen wichtigen Beitrag für die Selbstheilungsprozesse leistet, wird derzeit erforscht. Das gesamte Bindegewebe kann als ein großes, ineinander und miteinander verflochtenes sensorisches Netzwerk verstanden werden, das nicht nur in der Lage ist, Informationen auszutauschen, sondern auch, Erfahrungen jeglicher Art zu speichern.

Ein Bruch in der Pulsation

Stress, Verletzungen oder Traumata können den rhythmischen Fluss der Pulsation unterbrechen. Sie bewirken ein Herausfallen aus dem rhythmischen Gefüge. Über den Körper und die uns von Beginn an innewohnenden Selbstheilungskräfte finden jedoch Regulationsprozesse statt, die das Potenzial in sich tragen, die Balance zwischen Expansion und Kontraktion, zwischen Anspannung und Entspannung wiederherzustellen. Eine therapeutische Unterstützung ist dann erforderlich, wenn diese Selbstheilungskräfte so blockiert sind, dass die Selbstregulation nicht von allein stattfinden kann. Das ist dann der Fall, wenn wir im weitesten Sinne aus der Ganzheit, aus der wir ursprünglich stammen, herausgefallen sind. Gerda Boyesen, die Begründerin der Biodynamik, auf deren Wurzeln die Tanz- und Körpertherapie Heilende Kräfte im Tanz® basiert, beschreibt dieses Herausfallen folgendermaßen: *„Die tiefste Ursache des Unglücklichseins beim Menschen liegt im Verlust der ursprünglichen Beziehung zum Universum und dem Streben danach, diese Einheit wiederzufinden. Der Mensch hat den Rhythmus, die ozeanische Welle, die absteigenden himmlischen Ströme verloren, die ursprünglich in ihm waren; er ist einsam, mechanisch und unglücklich geworden und sieht keinen tieferen Sinn mehr in seinem Leben“* (Boyesen 1987, S. 96).

Heilung

Heilende Kräfte im Tanz® knüpft an die Überzeugung tradierter Tänze wie der Tarantella an, dass der Mensch, wenn er aus seinem eigenen Rhythmus herausgefallen ist, sich mittels Bewegung wieder an den verloren gegangenen Rhythmus anbinden kann. HKiT® öffnet Türen zum ursprünglichen Körperbewusstsein und damit zu dem Bewegungswissen, das jeder Mensch von Anbeginn seines Lebens in sich hat.

Die bewegungs- und körperorientierte Therapie knüpft an die uralte Fähigkeit des Menschen an, seine tiefsten inneren Seinszustände im Tanz zu erleben und sie über den Tanz auszudrücken – eine Fähigkeit, die der Mensch bereits besaß, lange bevor er in der Lage war, seine

Gedanken niederzuschreiben oder bevor es tiefenpsychologische Konzepte gab. Vor Tausenden von Jahren wurde der Tanz nicht nur als Ritual bei Ereignissen wie Geburt, Hochzeit oder Heilung eingesetzt. Tanz war ein fester Bestandteil im Leben des Menschen. Im Tanz wurde die Einheit des Seins erlebt. Bereits frühgeschichtliche Darstellungen erzählen davon, dass der Tanz dem Menschen schon immer Gefühle von Zugehörigkeit sowie den Ausdruck der Verbundenheit mit der Natur ermöglichte. *„Im Tanz kehrt der Mensch heim zu seinem eigentlichen Wesen. Er befreit sich von allen äußeren Einflüssen, wird ganz er selbst [...] Tanzend erlebt er die Tiefe seines Ichs, verknüpft sein Leben mit der Welt, dem All, der Gottheit. Tanzend fühlt er sich als Teil des Kosmos“* (Günther und Schäfer 1993, S. 15).

Leben ist Bewegung: Expansion und Kontraktion, Wachsen und Vergehen, Einatmen und Ausatmen ... Solange wir leben, pulsiert jede einzelne Zelle fortwährend. Unterschiedlichste Zellverbände pulsieren gleichzeitig in unterschiedlichen Rhythmen. Im Prozess unserer vorgeburtlichen Menschwerdung nehmen wir ständig aufs Neue Gestalt an und wollen diese durch nichts anderes als fortwährende Expansion und Kontraktion am Leben erhalten. Die mannigfaltigen Pulsationsprozesse, die die grundlegende Kraft der Zellentstehung darstellen, sind mit der Geburt mitnichten abgeschlossen. Nein, diese schöpferisch-kreativen Prozesse vollziehen sich fortwährend, in jeder Sekunde, ein Leben lang.

Wir sind von Beginn an bis zum Lebensende durchtränkt von Pulsation. In dieser dynamisch-rhythmischen Bewegung ist unser Körper tief verankert. Stanley Keleman beschreibt dies folgendermaßen: *„Diese verschiedenen Pumpvorgänge, schnell und scharf, anhaltend und weich, rhythmisch und beharrlich, bringen ein kontinuierliches Pulsationsmuster hervor. Dieses Muster ist ein Gefühl, das wir als unsere Identität erfassen. Wir erkennen uns selbst in den Empfindungswellen, die den Fluss unserer selbst konstant halten, das heißt im rhythmischen Schlagen des Herzens; im inneren Gefühl, wie Eingeweide und Lungen hereinnehmende und ausstoßende Bewegungen vollführen, und im umfassenden Gefühl unserer Körperhülle, die sich ausdehnt und zusammenzieht“* (Keleman 2004, S. 53).

Unser Körper ist dabei viel mehr als ein Mikrokosmos in Makrokosmos, der nur aufnimmt, verarbeitet und Verbrauchtes wieder abgibt. Unser Körper ist vor allem eine Quelle von Lebendigkeit, eine Quelle von Kreativität und verfügt über eine umfassende Intelligenz. Unmöglich können wir unseren Körper auf seine Funktionen reduzieren: Wir haben nicht einen Körper, wir sind Körper. Der Körper ist viel mehr als das Zuhause unserer Seele: Unser Körper ist auch der Ort der Verletzung und Körper ist der Ort der Heilung. Er ist der Ort, an dem wir uns selbst begegnen. Heilung bedeutet: Alles daranzusetzen, dass uns wieder zur Verfügung steht, was primär an freier Bewegung vorhanden war. Unserem Körper den Raum für seine Selbstheilungskräfte zu geben: Diese Prozesse müssen wir nicht erlernen, wir müssen uns nur wieder an sie erinnern.

Was ist das Heilsame an der körperorientierten Tanztherapie HKiT®? An welche Quelle binden wir uns an, die so einladend für uns ist, dass wir ihr folgen wollen? Welcher Ur-Boden ist es, der uns tief in uns erspüren lässt, dass alles mit allem verbunden ist und wir ein Teil des großen Ganzen sind? Die Frage, der wir hier nachgehen werden, ist: Was ist alles in unserem Leben passiert, was uns davon abgebracht hat und vielleicht bis heute davon abhält, unser schöpferisches-kreatives Sein an der Quelle der Lebendigkeit zu verbringen? Wir müssen uns ein Stück weit dem zuwenden, was uns von unserem pulsierenden Wesenskern weggebracht hat. Die vielfältigen Angebote in HKiT® richten sich in erster Linie nach den Bedürfnissen jedes Einzelnen, die Angebote in der Gruppe werden prozessorientiert begleitet.

Die Tanz- und Körpertherapie HKiT® als künstlerische Körperpsychotherapie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz: Körper, Geist und Seele sind gleichwertig und werden im Tanz als wechselwirksame Einheit angesprochen. Ausgehend von dieser Wechselwirkung ermöglicht uns HKiT®, biografische Hintergründe von Stress und Trauma zu erforschen. Dabei spielen Beziehungen eine wesentliche Rolle, sie haben einen tragenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Ihre Qualität ist ausschlaggebend in Bezug auf die Bildung von sogenannten Mustern, die sich in Reaktion auf die Bewältigung bestimmter Situationen herausgebildet haben und die bis heute weitreichend Einfluss auf unserer Leben nehmen.

Hierbei sind es vor allem die sogenannten Bindungsmuster, die eine tragende Rolle in der Aufarbeitung der Verletzungen haben. Sie sind es, die uns vor allem die Haltung zu unserer eigenen Bindungsfähigkeit und damit zu unserer Verbundenheit mit der Welt aufzeigen, jener Stufe unseres Seins, als alles noch in Verbundenheit war. Edwin Fischer, ein Schweizer Pianist, beschreibt diese Ganzheit als einen Teil der Persönlichkeit in uns ist, an die wir uns im schöpferisch-kreativen Tun, zu dem das Tanzen gehört, anbinden können:

„Sie müssen dann, wie ein Suchender, leise hinuntersteigen in das Dunkel Ihres tiefsten Seins, dorthin, wo Sie in der Kindheit waren, und dem Rauschen Ihrer Wünsche und Sehnsüchte lauschten, wieder sein wie ein Kind, ein Baum, eine Blume, unverfälscht und echt, hingegeben dem Gefühl vollen Lebens. Und wenn Sie still genug sind, voller Ehrfurcht für den Gott in Ihnen und Ihr Ohr an das Urgestein pressen, um dem heimlichen Ton zu lauschen, der durch alle Welten zieht, wird Er das heilige Feuer der Phantasie aufleuchten lassen, einer Phantasie, die ihre Kräfte aus Ihrem eigenen Sein und Wesen zieht“ (Fischer 2009)

Warum Bewegung so essenziell und zentral für einen Heilungsweg ist, lässt sich vielleicht unter anderem damit erklären, dass wir die vielfältigsten Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens machen, auf sehr vielen unterschiedlichen Wegen im Gehirn und Körper verarbeiten. Es ist nicht nur ein Gehirnareal daran beteiligt, wenn es z. B. um die Verarbeitung einer emotionalen Erregung geht, sondern viele. Da wird sowohl das Hormonsystem als auch das Immunsystem aktiv. Ihnen allen jedoch ist Bewegung gemeinsam. Ganzheitlich gesehen, findet in der Bewegung ein Abbild oder Abdruck einer Erfahrung statt, die in der bewegungsorientierten Körperpsychotherapie in besonderem Maße einen Eingang findet. Prof. Dr. Daniel Stern, einer der führenden Spezialisten der Säuglingsforschung, beschreibt dies in seinem Vortrag „Frühe Prägungen“ folgendermaßen: *„... Bewegung ist die ursprünglichste Erfahrung, die der Mensch hat, es fängt im Mutterleib an und geht damit in ein dialogisches Selbst, es ist ein intersubjektives Selbst, noch bevor es das Selbst gibt“ (Stern 2013).*

In der Hoffnung auf Heilung und Wachstum sind wir allzu bemüht, unsere Geschichte über unseren Intellekt zu erfassen und auch zu bewältigen. Nicht selten stoßen wir dabei an Grenzen des Erfass- und Entwickelbaren. Genau an jenen Grenzen setzt die Tanz- und Körpertherapie HKiT® an. Sie speist sich einerseits aus dem immensen Wissen um die komplexen Vorgänge des Körpers und der Psyche und bindet andererseits die subjektiven Erfahrungen des Individuums in den Prozess der Heilung und des Wachstums ein.

Sowohl der Wunsch nach Veränderung, nach Wandlung, als auch die Notwendigkeit einer therapeutischen Begleitung benötigen die Präsenz eines Menschen mit einem Gespür für seinen Körper. Mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers lassen wir uns auf die innere Realität ein, die der äußeren Realität begegnet und damit in einen lebendigen Austausch geht. Die innere Realität, die subjektive Wahrnehmung jedes Einzelnen mit seinen individuellen Empfindungen, öffnet Heilungsräume, in denen wichtige Komponenten wie Vertrauen statt Rückzug, Neugier statt Resignation und all unsere Emotionen, Gedanken und Bewegungen in eine bewegliche Wechselbeziehung miteinander treten können.

Im pulsierenden Prozess der Form- und Gestaltbildung des Körpers verankert zu sein, entbindet uns in erster Linie von jeglichen kausalen Zusammenhängen, die sowohl im therapeutischen Prozess als auch im persönlichen Wunsch nach Wachstum und Entfaltung die Gefahr von Interpretationen bergen. Stattdessen wird die eigene Lebensgeschichte zentral in das Verständnis der Gestaltungsprozesse eingewoben. So entsteht ein körperlich-emotionaler Dialog, der sowohl für die Aufarbeitung von Verletzungen als auch für den Wachstumsprozess von tragender Bedeutung ist. Hier treten wir in die Welt der Paradoxien ein. So irritierend sie auch im ersten Augenblick sein mögen, werden sie im Verlauf der Heilung und des Wachstum zu unerlässlichen Begleitern.

Weil Sprache nur ein Teil des Menschseins ist

Eine besondere Herausforderung beim Schreiben dieser Einführung war für mich die Beschreibung dessen, was in der Körperpsychotherapie und im Tanz als subjektive Erfahrung erlebt wird. Das subjektive Erleben und Empfinden lässt sich nicht annähernd adäquat in Worte fassen. Worte enthalten bereits Festgelegtes, unterliegen nicht selten Interpretationen. Mit jeder Festlegung wird jedoch der rhythmisch pulsierende Bewegungsprozess des subjektiven Erlebens und Empfindens unterbrochen, gestoppt oder eben gar nicht ausgeführt. Zudem haben wir hier oft mit einer Ebene zu tun, die jenseits von Sprache liegt.

Es ist alles andere als einfach, über etwas zu schreiben, was sich nur im jeweiligen Augenblick mit seinen besonderen Gegebenheiten erfahren lässt und sich nur schwer in Worte kleiden lässt. Ich habe mich bemüht, möglichst präzise und sachlich zu beschreiben und zugleich den Zauber des Tanzes in seiner Vollkommenheit und Schönheit zu bewahren. Augenblicke der Verzauberung, die nur ein einziges Mal stattfinden und in dieser Form sich nie wiederholen. Mary Wigman, die Erfinderin des Ausdruckstanzes, sagte treffend: *„Dort, wo das Wissen um die Dinge aufhört, wo nur das Erlebnis Gesetz ist, dort beginnt der Tanz“*.

Schöpferisch-kreative Heilungsprozesse setzen Offenheit voraus. Wir haben es hier mit einem lebendigen Körper und seinen Bewegungen zu tun. Ein im Voraus gesetzter Plan würde das, was sich in jedem Augenblick des Lebens ereignet, eher verhindern und uns wieder in ein Raster oder eine von außen vorgegebene Struktur stecken. Das bedeutet keinesfalls, dass in einer therapeutischen Sitzung oder bei einem Gruppenangebot alles beliebig, ganz frei ist. Nein, ganz und gar nicht. Ich als Therapeutin bin ausgerichtet, ausgestattet mit dem, was ich „Handwerkzeug“ nenne. Was dann aber folgt, ist das Sich-Einlassen auf einen lebendigen Prozess, der viel mehr als die Summe einzelner Teile ist.

Mich von jeglichen Vorstellungen und Ideen, wie es sein soll, zu entbinden, ist ein großer Schritt; zugegeben auch ein Schritt, der mich immer wieder Mut kostet. Beim Eintritt in das Gewahrsein, in den Augenblick im „Hier und Jetzt“ kommt etwas ganz Unerwartetes zum

Vorschein – etwas, womit wir vielleicht nie gerechnet hätten. Bei aller Verantwortung für die Klienten oder die Tanzgruppe und bei vollem Bewusstsein ist für mich bei meiner Arbeit das „Geschehenlassen“, das „dem Prozess Raum für ungestörte Entwicklung lassen“, größer als jede Form von Aktivität.

Die Tanzform HKiT® öffnet Türen zu dem ursprünglichen Bewegungswissen und damit zu dem Körperbewusstsein, über das jeder Mensch von Anbeginn seines Lebens verfügt. Von Kopf bis Fuß über das Becken und mit dem ganzen Herzen öffnet die Bewegung im Tanz Wahrnehmungswelten, die uns erlauben, über Bewegung das auszudrücken, was in uns und um uns herum da ist. Bei HKiT® geht es nicht um das Erlernen von fertigen Choreografien, sondern darum, uns den inneren Bewegungen, dem Bewegtsein zuzuwenden und sie über eine äußere Bewegung zum Ausdruck zu bringen.

Leben ist Bewegung. In diesem Sinne möchte die vorliegende Einführung in die Tanz- und Körpertherapie HKiT® Sie für die beweglichen Prozesse des Lebens sensibilisieren und Ihnen Mut geben, weiterhin oder wieder ein Teil der Bewegung selbst zu sein. Bewegung mit dem ganzen Körper wird zu einem inneren Kompass, der es uns erlaubt, immer wieder zu unserer Mitte zurückzufinden, ganz gleich, wie weit wir von ihr abgekommen sind. Ein „Ausdruck“ von uns selbst ist in dem Augenblick möglich, wenn wir in Übereinstimmung mit unserem inneren Seinszustand sind. In diesem Moment der „Stimmigkeit“ wird etwas von uns sichtbar, das vielleicht am ehesten als Authentizität beschrieben werden kann. Ein „Abdruck“ von uns selbst wird dann im Außen sichtbar, wenn wir die Anteile von uns wieder integriert haben, die aufgrund von Verletzungen oder im Zuge der Anpassung abgetrennt waren.

Wenn ich in der Einführung von schöpferisch-kreativen Prozessen spreche, dann meine ich jene Kraft, die für mich in der Begegnung mit Körper und Bewegungen auf das trifft, was für den Bildhauer Michelangelo sein Marmorblock war: *„Alles ist schon da; was ich mache, ist, dass ich die Oberfläche entferne, damit das Darunterliegende zum Vorschein kommen kann“* (frei Michelangelo zugeschrieben). Therapie kann im

weitesten Sinne als ein Akt gesehen werden, der Schicht für Schicht das abträgt, was wir im Laufe des Lebens als Schutzpanzer haben aufbauen müssen, um die schmerzhaften Erfahrungen darunter nicht fühlen zu müssen. Das Tanzen mit dem Körper hat dabei zwei Aufgaben: das zum Vorschein zu bringen, was von Beginn an in uns ist, und alles daranzusetzen, dass wir in dieser pulsierenden Verbundenheit mit dem großen Ganzen bleiben.

Eine zeitgemäße Körperpsychotherapie kann nicht verzichten auf die Einladung, in die Bewegung zu gehen und den Atem ins Zentrum des Gewahrseins zu nehmen. Die Herausforderungen und die Dynamik der heutigen Zeit brauchen mehr denn je die tiefe Verbundenheit zu uns selbst. Sie ist es, die uns an die Kräfte der Selbstheilung anbindet. Wir brauchen Komponenten wie die des Gewahrseins: Sie sind es, die uns den Eingang in die Empfindungen des Körpers ermöglichen. Wir brauchen ein Nervensystem, das in der Lage ist, sich selbst zu beruhigen, und uns die Kompetenz verleiht, eine nahe Bindung einzugehen. Wir brauchen eine ausgewogene emotionale Balance, die den Fluss der Lebensenergie in lebensbejahende Bahnen lenkt. Wir brauchen auch Angebote, die uns direkt an die Quelle der Lebendigkeit führen, nämlich in die Welt des Körpers: dorthin, wo die Lebensenergie frei fließen kann.

Wir brauchen unseren Körper mit seinen Bewegungen. Mit ihm und durch ihn werden wir eingeladen, uns auf die schöpferisch-beweglichen Prozesse des Lebens einzulassen. Mit ihm wird lebendige, lebensbejahende Kommunikation hin bis zur Zellebene möglich.

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen in die große bewegende Welt der Heilenden Kräfte im Tanz®. Fühlen Sie sich mehr als willkommen in dem nie endenden, einzigartigen Prozess der Menschwerdung. Der Tanzplatz ist für Sie bereit.

LITERATUR

- Baier, Gerold (2001): Rhythmus – Tanz in Körper und Gehirn. Rowohlt.
- Boyesen, Gerda (1987): Über den Körper die Seele heilen, Kösel Verlag.
- Chillida Eduardo (2009): Schriften. Richter Verlag.
- Damasio, Antonio (2017): Im Anfang war das Gefühl. Der biologische Ursprung menschlicher Kultur. Siedler Verlag.
- Fischer, Edwin (2009): Ein Hauch der Gottheit ist Musik. Gedanken großer Musiker. Patmos Verlag.
- Günther, Helmut / Schäfer, Helmut (1993): Vom Schamanentanz zur Rumba. Die Geschichte des Gesellschaftstanzes. Verlag Fritz Ifland.
- Keleman, Stanley (2004): Verkörperte Gefühle. Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen. Kösel Verlag.
- Kern, Michael (2011): Die Weisheit im Körper. Der biodynamische Ansatz der Craniosacral-Therapie. Pflaum Verlag.
- Lipton, Bruce H. (2013): Der Honeymoon-Effekt. Liebe geht durch die Zellen. KOHA-Verlag.
- Stern, Daniel N. (2013): Vortrag „Frühe Prägungen“. Enthalten auf der DVD: Stern, D. / Harms, T. / Levine, P.: Frühe Prägungen. Jokers Hörsaal.

