

zeit aber steht ihr die Angst vor erneuten bedrohlichen Erfahrungen noch zu sehr im Weg.

Nicht nur in der Einzelarbeit lässt sich die Gebundenheit an Traumen tanz- und bewegungstherapeutisch bearbeiten. Am Beispiel einer Gruppe soll der Frage nachgegangen werden, wie das Potenzial tanztherapeutischer Arbeit im Kontext früher Traumatisierungen genutzt werden kann.

Tanztherapeutische Wege in der Gruppe

Viele Frauen, die wir im Alltag begleiten, kämpfen mit suizidalen Impulsen, mit Selbstverletzungs- und Suchtdruck, weil sie ihre Gefühle, ihre Gedanken, ihre zersplitterten Erinnerungen und ihr Dasein nur schwer aushalten können. Dies führt zu Rückzug, Isolation, Erstarrung, Unbeweglichkeit und Inaktivität. Wo erlebte Traumen das Sein und Erleben in der Welt dominieren, haben eigene Interessen und Aktivitäten wenig Raum. Ziel der Gruppe „Frauen in Bewegung“, die seit vier Jahren besteht, ist, die Frauen zu einem regelmäßigen, kontinuierlichen Termin außerhalb ihrer Wohnung zu motivieren, wo sie sich gemeinsam mit anderen bewegen und über diese neuen und erweiterten Bewegungserfahrungen zu mehr Eigenaktivität und neuen Lebensgestaltungsimpulsen gelangen können.

Die Leitung der Gruppe geschieht gemeinsam mit einer bewegungserfahrenen Teamkollegin aus der Fachrichtung Gestalttherapie. Die doppelte Leitung hat sich als vorteilhaft erwiesen. Einmal gewährleistet sie eine zuverlässige wöchentliche Kontinuität, deren Verbindlichkeit das zuverlässige Kommen der Frauen fördert und unterstützt. Und außerdem zeigt sich, dass unser Vorleben von Beziehung und unser Umgang miteinander von der Gruppe genau wahrgenommen werden und für die Entwicklung der Gruppe genutzt werden können. Wo wir uns im Miteinander vorwagen, ermutigen wir zugleich die Frauen, für sich Neues zu erproben. Die Struktur der Gruppenstunde hat sich in vier Jahren bewährt. Nach anfänglichem Ballspielen leitet die Kollegin Aufwärm-, Dehnungs- und Kraftübungen an. Danach erfolgt der tanztherapeutische Teil. Wie auch die wöchentliche Kontinuität ist dieser regelmäßige Ablauf äußerst Sicherheit gebend für die Teilnehmerinnen. Im tanztherapeutischen Teil geht es um Stabilisierung, Körperwahrnehmung und Möglichkeit der Erfahrung, selbst die Gestalterin eigener Bewegung zu sein und vorsichtig neue Bewegungen kennen zu lernen, Schritt für Schritt. Auf dieser Basis ist die Arbeit mit eigenen Choreografien entstanden.

Da sich viele der Frauen vor Bewegungen ängstigen (zum Teil ähnlich wie bei Frau Kema) war deutlich, dass ich nicht auf vorhandene Tänze oder Choreografien zurückgreifen konnte. Zu Beginn hatten einige Frauen von sich das Selbst-

bild, Schritte und Schrittkombinationen nicht erlernen zu können, rechts und links miteinander zu verwechseln, kein Rhythmusgefühl zu haben und sich nur schlecht konzentrieren zu können. Sie hatten keinen Zugang dazu, dass ihr Körper etwas kann, sie ihn selbst steuern und beeinflussen können und ihre Körperbewegungen veränderbar sind.

Erstes Ziel: Kontrolle über den eigenen Körper erlangen

Vor der Arbeit an der Choreografie wurde eine **Übungseinheit zur Körperwahrnehmung** durchgeführt, bei der kleine funktionale Bewegungen der Hände, Füße und Gelenke (später ergänzt durch Bewegung der Arme und Beine) ein langsames Herantasten an das Thema „Umgang mit dem eigenen Körper und der Bewegung“ ermöglichten. Zur Sicherheit und zur besseren Kontrolle wurden diese Bewegungsübungen im Kreis ausgeführt, sodass jede Frau alle anderen Anwesenden sehen konnte. Die formale Gleichheit der Bewegungen reduzierte den Stresspegel und minderte die Angst. Um ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln und Halt zu geben, leitete ich jede Bewegung und alle Schritte kontinuierlich mit Bewegung und Stimme an. Verbale Pausen hatten eine destabilisierende Wirkung. An der Körperhaltung der Frauen, der Intensität ihrer Bewegungen, der Art der Aufmerksamkeit (extrovertiert oder introvertiert), in den Verzögerungen ihrer Bewegungen sowie an Mimik und Gestik wurden Hindernisse oder potenzielle Auslöser für Dissoziationen erkenn- und spürbar, sodass ich unmittelbar darauf reagieren konnte. Die vereinbarte Regel, jeder Zeit Bewegungen stoppen zu dürfen, wenn sie unangenehm oder als bedrohlich empfunden wurden, stärkte die Fähigkeit zur Selbstfürsorge und Grenzsetzung. Auf dieser Basis entstanden dann die Choreografien.

Für die **Musik** der Choreografie traf ich eine Vorauswahl, wobei rhythmische Kriterien den Ausschlag gaben. Aus diesem Angebot wählte die Gruppe gemeinsam ein Musikstück aus.

Die **Bewegungen** waren überwiegend im direkten Raumantrieb und aktiven Gewicht, was bewegungsanalytisch Stabilität (*space and weight*) bedeutet. Dies förderte die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, die eigene Präsenz, die Konzentration auf eine Aufgabe und die Wahrnehmung der Beteiligten im Raum, also die Interaktion und den Kontakt untereinander. Da viele Frauen unsicheren Bodenkontakt hatten, wählte ich Schritte, bei denen jeweils der ganze Fuß den Boden berührte.

Die **Choreografie** begann mit einfachen Schritten in verschiedene Raumrichtungen, später kamen Armbewegungen hinzu, Seitenschritte mit Drehungen, dann auch sich überkreuzende Schritte. Dabei machten alle Teilnehmerinnen immer die gleichen Schritte und Bewegungen.

Die ersten Hindernisse zeigten sich bei einigen Frauen in der Weise, dass sie rechts und links nicht koordinieren konnten. Auf meine Nachfrage hin teilten sie mir mit, dass sie das Gefühl hatten, der eigene Körper gehöre in Teilen nicht zu ihnen und sie hätten keine Kontrolle über ihn („das geht nicht“; „ich will ja, aber

der Körper nicht!“). Dies veranlasste mich an solchen Stellen, die Schrittfolgen in kleinste Bewegungseinheiten zu zerlegen – verbal und mit meinem Körper zeigend.

Obgleich die Frauen in dieser Gruppe anfänglich sich nur bewegen und gar nicht über Probleme reden wollten, zeigte sich deutlich, dass über das konkrete Tun in der Bewegung auch zu *sprechen*, hilfreich, willensbildend und konstruktiv war. Das Sprechen über Schritte und Körperkoordinationen, über die Bewegung einzelner Körperteile, oder darüber, wie z. B. eine Drehung ohne Schwindel möglich ist, war konkret und zielgerichtet. Die Frauen taten etwas, was – weil es in kleine Einheiten zerlegt wurde – zu bewältigen war und ihnen daher keine Angst einjagte. Darüber konnten sie ihren Körper in seiner Funktion Stück für Stück kennen lernen und daran arbeiten, dass das, was sie wollten, und das, was sie taten, miteinander in Übereinstimmung gebracht wurde und die Bewegungen so auch gelangen. In der Gruppe wuchs das Interesse zu verstehen, zu begreifen, und vor allem: *umsetzen* zu wollen. Was aber an allererster Stelle stand: Bewegung machte ihnen Spaß!

Noch einmal zusammenfassend lautete die Anforderung in dieser ersten Phase an eine jede einzelne,

- die Schritte mit ihrem Körper und ihren Bewegungen umzusetzen,
- den Rhythmus zu halten und
- als eine von mehreren gemeinsame Schritte zu gehen.

Zweites Ziel: Abgrenzung von anderen und eigene Wege gehen

In der Choreografie fand das Ziel, sich von anderen abzugrenzen und eigene Wege zu gehen, eine Entsprechung, indem in unterschiedlichen Sequenzen jeweils nur ein Drittel der Gruppe ihren Platz im Kreis verließ und den Ort wechselte, während die anderen zuschauten und stehen blieben. Danach machte die nächste Gruppe die Schritte mit Platzwechsel, dann die nächste usw., bis nach zwei Durchgängen jede wieder an ihrem Ursprungsplatz stand.

Die Erfahrung, allein zu gehen (auch wenn die jeweils Übernächste ebenfalls weiterging und immer drei von neun Teilnehmerinnen zeitgleich losgingen, war dies im Grunde ein „Alleingang“), war zu Beginn irritierend. Denn andere schauten zu und blieben bewegungslos; und von anderen so beobachtet zu werden, wurde als fremd und verunsichernd erlebt. Da sie dann aber durch den Wechsel wiederum zuschauen konnten, entwickelten sie eine neue Perspektive: die des Sehen und Gesehen-Werdens. Auf dieser Basis konnten immer mehr Themen in die Choreografie eingebaut werden.

Was zu Beginn noch nicht einmal vorstellbar gewesen wäre, ist mittlerweile möglich: Eine Frau bewegt sich allein vor der ganzen Gruppe. Und auch andere positive Veränderungen werden beobachtet und sind selbstverständlich:

- Selbstsicherheit in den eigenen Bewegungen,
- Bewegungserweiterungen,

- Nutzung der verschiedenen Raumebenen (auch die Arbeit am Boden ist mittlerweile möglich) sowie
- eigene Raumwege und Schritte zu gehen, während andere Teilnehmerinnen ihre eigenen (anderen) Wege im Raum gehen.

Auch der Aspekt, für sich selbst und gemeinsam etwas erarbeitet zu haben, trägt zur Stabilisierung und Stärkung jeder Einzelnen bei.

Darüber hinaus steht ihnen durch die Bewegungsarbeit ein wesentlich breiteres Repertoire an Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung. Dieses Gruppenbeispiel verdeutlicht, wie tanztherapeutische Interventionen auch *ohne reflektierende Verbalisierung* individueller Gefühle, Empfindungen, Lebenssituationen und traumatischer Folgesymptome stabilisierend und bewegungserweiternd wirken können. Wie bei Frau Kema waren auch bei den Frauen in der Gruppe immer wieder traumagebundene Bewegungen zu sehen, die Rückzug, Vermeidung und Selbstschutz signalisierten. Und auch hier führte eine Unterbrechung der Bewegung und die Suche nach anderen und neuen Wegen zu erweiterten Bewegungsmöglichkeiten. Wie bei Frau Kema waren die Themen „Kontrolle“, „Erleben des eigenen Körpers als zu sich gehörend“ und „statt einen Körper zu haben (Objekt), ein Körper zu sein (Subjekt)“. Die enge Begleitung dieser Themen und Prozesse geschah und geschieht dabei in erster Linie über das Mitbewegen meinerseits, über das Haltgeben durch interaktive Bewegungen und über den Körper in seiner interaktiven Wahrnehmungs- und Kommunikationsfunktion.

Schlussbetrachtung

Der vorliegende Ansatz tanztherapeutischer Arbeit im Kontext psychosozialer Begleitung lässt Schlussfolgerungen auf unterschiedlichen Ebenen zu:

Tanztherapeutisch zeigten sich drei zentrale Bewegungsaspekte, die im Entwicklungsprozess aufeinander bezogen sind:

- Im Kontext der Gebundenheit an Traumen können Bewegungen Kontrolle und Selbstaktivierung fördern, um im Hier und Jetzt handlungsfähig bleiben zu können.
- Vertraute Bewegungen können als Ressource dienen und im interpersonellen therapeutischen Raum weiterentwickelt werden. Neutrale Bewegungen, die nicht an traumatische Situationen gebunden sind, können Fähigkeiten und Ressourcen aktivieren, sodass die Erinnerung an bedrohliche Erlebnisse phasenweise in den Hintergrund treten kann.
- Auf der Basis von Funktionalität und Selbstgestaltung können neue Bewegungserfahrungen zu Schritten aus der Gebundenheit an Traumen führen.