

**„im Tanz das Leben spielerisch gelingen lassen“. Folkloretänze in Therapie und Prävention**

*Hartmut Kapteina*

*Folkloretänze*

Als Folkloretänze bezeichnen wir Tänze unterschiedlicher historischer und ethnischer Herkunft. Ihr wesentliches Merkmal ist Vielfalt der musikalischen und choreographischen Stilik. Sie sind an volkstümlichen und ursprünglichen Traditionen orientiert und nicht an Standards und Modetrends gegenwärtiger Tanzkulturen (wie Disko- oder Gesellschaftstänze). Allerdings sind sie in unserem Zusammenhang auch nicht an Intentionen der Brauchtums- und Heimatpflege orientiert.

Ihr gesellschaftlicher Kontext sind pädagogische, therapeutische oder sozialpädagogische Subkulturen; ihre Auswahl, ihre Choreographie und Stilik sind den diesen Subkulturen entsprechenden Zielstellungen verpflichtet; in den

- pädagogischen Bereichen Kindergarten und Schule sollen sie musikalische, motorische, soziale und andere Lernprozesse erleichtern oder ermöglichen. Im
- therapeutischen Kontext stationärer Einrichtungen sollen sie körperliche Funktionen stabilisieren sowie seelische und soziale Fehlhaltungen beeinflussen und auf
- sozialpädagogischen Gebieten der Gruppen- und Gemeinwesenarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen jeden Alters sollen sie psychosoziale Erlebnismöglichkeiten bieten, den Klienten helfen und sie dazu ermutigen, ihre Lebenssituation zu verbessern.

Von den Gesellschafts- und Modetänzen unterscheiden sich die Folkloretänze

- durch eine große Vielfalt unterschiedlichster Bewegungsabläufe, die auf die Möglichkeiten und Bewegungsbedürfnisse der verschiedenen Adressaten abgestimmt werden können,
- durch große Vielfalt der sozialen Begegnungsformen, die die Choreographien vorsehen und die den Tanzenden ermöglichen, sich in ungewohnten Formen zwischenmenschlichen Beisammenseins zu erleben,
- durch sehr unterschiedliche Themen, von denen sie inspiriert sind und in denen die Tanzenden eigene Themen ausdrücken können,
- durch sehr unterschiedliche ethnische und historische Traditionen, denen sie entstammen und die den Horizont der Tanzenden erweitern und sie in Kontakt mit neuen Möglichkeiten der Wahrnehmung und des Erlebens bringen.

Von den Tänzen, die im Rahmen der Heimat- und Brauchtumspflege praktiziert werden unterscheiden sich die Folkloretänze, von denen hier die Rede ist, darin, dass sie flexibel auf den jeweiligen Kontext zugeschnitten und modifiziert werden können und nicht dem Primat der Originaltreue unterliegen. Auch eignen wir uns unsere Folkloretänze nicht an, um sie öffentlich vorzuführen. Ihr Erleben ist prozess- und nicht produktorientiert. Ihre Auswahl und ihr Zuschnitt sind so gestaltet, dass die Tanzenden ohne Vorerfahrungen und Vorübungen das Gelingen des Tanzes erleben können. Schwierigkeiten, die beim Erlernen der Tänze auftreten, müssen entsprechend dosierbar sein. Die Praxis dieser Folkloretänze erfordert einen Anleiter, der über besondere sozial- und tanzpädagogische Fähigkeiten verfügt, die im letzten Teil dieses Beitrags beschrieben werden.

*Erfahrungen in  
der stationären  
Psychiatrie*

Als wir in der Psychiatrischen Abteilung des Kreiskrankenhauses in Siegen mit der musiktherapeutischen Arbeit begannen, richteten wir neben der Musiktherapie für Einzelne und Gruppen, bei der wir auf Grundlage einer ärztlich festgelegten Indikationsstellung vor allem mit der musikalischen Gruppenimprovisation auf Instrumenten und psychotherapeutischen Gesprächen arbeiteten, offene Gruppen ein, in denen die Patienten Erfahrungen mit unterschiedlichen musikalischen Situationen machen konnten: Singen, Musikhören, Musikmalen und Tanzen. Die Teilnahme an diesen Gruppen ist den Patientinnen und Patienten freigestellt; sie wird ihnen gelegentlich von den Ärzten oder dem therapeutischen Personal besonders empfohlen.

Die Tanzgruppe führten wir einmal in der Woche (ca. 90 Minuten) im Aufenthaltsraum der Abteilung durch. Stühle und Tische wurden schnell zur Seite geräumt und schon ging es los, meistens mit der Polonäse, der sich die zufällig anwesenden Personen, Patienten, Angehörige und andere Besucher, sowie Personal anschlossen. Die Polonäse gelingt ohne verbale Anleitung; es wird unmittelbar sinnfällig, dass man sich an seinen Nachbarn orientieren muss. Am Ende steht man im Kreis, der Leiter begrüßt die Tänzerinnen und Tänzer und leitet zum nächsten Tanz über; Tänze, die auf Antrieb und mit einigen wenigen verbalen Anleitungen gelingen, sind z.B. „Indo Eu“, „Fröhlicher Kreis“, „Break Mixer“, „Bingo“, „Gassentanz“. Die Tänze bilden eine gut durchdachte Sequenz, bei der auf die Erfahrungen aus dem jeweils zuvor erlebten Tanz aufgebaut wird. Es gibt eine allmähliche Temposteigerung bei den Tänzen, eine kurze Pause, nach der eine oder andere Tanz wiederholt wird, und am Ende steht ein ruhiger Tanz, bei dem sich alle noch einmal im geschlossenen Tanzkreis wahrnehmen und voneinander verabschieden können. Die langsamen Bewegungen dienen außerdem der muskulären Entspannung und dem Abbau von Milchsäure, so dass es später keinen Muskelkater gibt.

Wenn der Tanzleiter die Tänze erklärt, macht er alle Figuren deutlich vor, singt dabei die Musik und bittet zum Mitvollziehen seiner Bewegungen. Neben knappen und klaren Beschreibungen weist er immer wieder auf Parallelen zwischen dem Tanz und dem Leben hin.

Z.B.: bei „Indo Eu“,

*dem portugiesischen Kindertanz: „Wir gehen in das Leben hinein...(durchgefasst, im Kreis oder Halbkreis, 16 Gehschritte gegen Tanzrichtung, linker Fuß beginnt)... manchmal fühlen wir uns niedergeschlagen ... (4 Gehschritte gegen Tanzrichtung in gebückter Haltung)... manchmal fühlen wir uns oben auf ... (4 Gehschritte gegen Tanzrichtung mit gestreckter Haltung, erhobenem Haupt und auf Zehenspitzen) ... dann geht es uns wieder ziemlich mies ... (4 Gehschritte gegen Tanzrichtung in gebückter Haltung)... dann geht es uns wieder richtig gut ... (4 Gehschritte gegen Tanzrichtung mit gestreckter Haltung, erhobenem Haupt und auf Zehenspitzen) ... dann können wir auch den Kontakt mit jemand anderem genießen ... (wir wenden uns unserem Partner zu und klatschen dreimal in die Hände) ... auch merken wir, dass es noch andere Leute gibt, denen wir begegnen können (halbe Drehung zum Kontrapartner, dreimal klatschen) ... und wir fühlen uns wohl in der ganzen Gruppe ... (durchgefasst, vier Schritte zur Mitte und wieder zurück, zweimal) ... und nun geht das Ganze wieder von vorne los ...“*

Die Hinweise auf Lebenssituationen machen deutlich, dass es hier um mehr als nur ums Tanzen geht: Es findet eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit dem Leben statt, wie es gelingen kann, wo seine Schwierigkeiten liegen und welche Lösungsmöglichkeiten es bereithält.

Die Motivation der Patientinnen und Patienten, sich dem Tanz anzuschließen, wird aus unterschiedlichen Quellen gespeist. Lockerung und Ablenkung sind

wichtig. Die Aufmerksamkeit kann sich aus zwanghafter Selbstbezogenheit lösen und auf das soziale Umfeld mit seinen vielfältigen Erlebnismöglichkeiten richten. An die Stelle ichbezogener, eingengerter Erlebnisfähigkeit können kooperative Verhaltensweisen treten. Am Gelingen des Tanzes ist jeder beteiligt, so können die Personen in Kontakt zu Ressourcen kommen, die durch das Krankheitserleben verschüttet sind (vgl. Schwabe, 1997).

Der Aufenthaltsraum, in dem wir damals tanzten, besaß ein Fenster zum Stationszimmer. Öfters teilten Ärzte mit, dass sie uns durch dieses Fenster beobachtet hätten und wie verwundert sie darüber waren, Patienten in einer Weise körperlich agil, geistig präsent, emotional beteiligt und sozial integriert wahrgenommen zu haben, wie sie es (schon allein wegen der Medikation) nicht für möglich gehalten hätten.

Viele Patientinnen und Patienten meinen, sich nichts Schönes oder Zweckfreies mehr erlauben zu können, oder sind vielleicht auch deshalb krank geworden, weil sie sich nichts Schönes oder Zweckfreies erlauben konnten. Genusserfahrungen aber haben einen positiven Effekt auf das Selbst- und das Krankheitserleben. Sie werden heute in psychotherapeutischen Behandlungskonzepten bei depressiven, neurose- und suchtkranken Patienten berücksichtigt (vgl. Kast 1996, Lutz 1983, 1987). Viele PatientInnen stehen unter einem enormen Leistungsdruck - Leidensdruck ist ja fast immer auch Leistungsdruck; durch das Erleben der spielerischen Bewegung im Tanz kann dem entgegengewirkt werden (vgl. Werbik 1996).

Aus diesem Grunde ist bis heute der Folkloretanz ein festes Angebot, das die psychiatrische Therapie wirksam ergänzt.

Allgemein wird zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention unterschieden (vgl. Junglas 2002, 29).

*Prävention*

Als **primäre** Prävention können alle sozialpolitischen, sozialpädagogischen, ehrenamtlichen, nachbarschaftlichen und zwischenmenschlichen Bemühungen zusammengefasst werden, die dazu beitragen, dass Menschen mit sich selbst und ihren Lebensumständen in einer Weise zufrieden sind, dass krankmachende Eskalationen bei Störungen, Beeinträchtigungen und Konflikten tendenziell vermieden werden können.

Durch Maßnahmen der **sekundären** Prävention sollen gefährdete Personen gestützt und gefördert werden, so dass ihr Verhalten nicht krankhaft eskaliert.

Bei **tertiärer** Prävention geht es darum, Patientinnen und Patienten nach der Therapie Hilfen zu geben, durch die der Rückfall in krankmachende Verhaltensmuster verhindert wird.

Die Trennungslinie zwischen den verschiedenen Arten der Prävention verläuft durchaus unscharf, dennoch kann man sagen, dass sich für die tertiäre Prävention die Träger des Gesundheitswesens verantwortlich fühlen müssen, indem mit einem Netz ambulanter Dienste entlassenen Patientinnen und Patienten Anlaufstellen zur Verfügung stehen, wo sie in krisenhaften Situationen aufgefangen werden und Hilfestellungen erhalten.

Für Maßnahmen der **sekundären** Prävention sind Kindergärten, Schulen, sozialpädagogische Einrichtungen, Einrichtungen für Behinderte, Träger der Erwachsenenbildung, Kirchengemeinden und Träger der Altenarbeit und Altenpflege zuständig. Menschen in labilen oder prämorbidem Zuständen sollten dort Situationen erleben können, in denen sie sich psychisch entlasten können, in denen sie sich angenommen und anerkannt fühlen und in denen sie mitteilen können, was sie

belastet und hilfsbereite Menschen finden, die sie beraten oder sie auch an professionelle Helfer weiter vermitteln.

*Folkloretanz in  
der tertiären  
Prävention*

Typische Einrichtungen der tertiären Prävention sind psychiatrische Institutsambulanzen, Sucht- oder Lebensberatungsstellen. Erstere kommen für musiktherapeutische Maßnahmen nicht mehr in Frage, nachdem durch das Psychotherapeutengesetz der ambulante Psychotherapiemarkt in bekannter Weise beschränkt wurde. Beratungsstellen können, sofern sie auch mit Gruppen arbeiten, die Erfahrungen aus dem Folkloretanz nutzen. Die Klienten können hier eine Möglichkeit erfahren, ihren Alltag zu bereichern, miteinander Spaß zu haben, den Körper fit zu halten und Kontakte zu pflegen. Es ist jedenfalls hilfreich, wenn sie an Erfahrungszusammenhänge, die sie im stationären Kontext kennen gelernt haben, anknüpfen können.

*Folkloretanz in  
der primären  
Prävention*

Vor allem von den Ortsverbänden des Deutschen Roten Kreuzes werden Folkloretänze für ältere Menschen angeboten. Auf überregionalen Ausbildungsveranstaltungen werden Anleiterinnen und Anleiter auf diese Arbeit vorbereitet. Auch die Volkshochschulen führen Folkloretanz - Kurse durch.

Die Folkloregruppen haben für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine wichtige Bedeutung in ihrem Alltagsleben. Die Treffen stellen ein Highlight im Wochenablauf dar. Die dabei entstehenden Kontakte werden auch über die Treffen hinaus gepflegt. Die Menschen stehen einander in Krisen bei, helfen sich untereinander und unternehmen gemeinsam Ausflüge oder treffen sich zu Spielabenden. So bilden diese Gruppen eine informelle Infrastruktur, die die Menschen vor Vereinsamung und vorzeitigem Verlust von Eigeninitiative und Selbstbestimmung schützen.

Ich selbst nutze bei der Leitung einer solchen Gruppe die Vorteile einer Kirchengemeinde, die nicht nur den Raum zur Verfügung stellt, sondern deren Mitglieder aus allen Generationen das Angebot ebenfalls wahrnehmen. Außerdem besuchen die Gruppe Mitarbeiterinnen von Senioreneinrichtungen und Studierende der Universität, um das Tanzrepertoire zu erlernen und sich in der Tanzleitung zu schulen. So ist mittlerweile eine stadtteilorientierte, generationenübergreifende sozialpädagogische Arbeit entstanden. Vor und nach den Tanztreffen finden sich die Besucherinnen und Besucher im Gemeindecafé ein, um sich bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen auszutauschen. Das Tanzprogramm besteht aus Tänzen, die so beschaffen sind, dass jeder jederzeit einsteigen kann; Neulinge werden inzwischen von den Gruppenmitgliedern an die Hand genommen. Nach einem ersten Teil machen wir einige Sitztänze und eine kurze Pause; danach wird weiter getanzt, wobei auch hier zum Schluss immer ein meditativer Tanz steht. Die Treffen finden das ganze Jahr hindurch statt; es gibt keine Ferien. Gerade die Ferienzeiten sind Durststrecken für ältere Menschen, während deren solche Angebote besonders wichtig sind.

Ich achte darauf, dass jedes Treffen einen thematischen Schwerpunkt hat, wie z.B. „die Zeit“, „Abschied und Neubeginn“, „die Bedeutung des Spiels für den Menschen“ oder die jeweilige Jahreszeit, Naturereignisse u.s.f., nach denen ich einzelne Tänze auswähle und zusammenstelle; manchmal wird ein passendes Gedicht gelesen. So wird dem Eindruck entgegengewirkt, dass man nur eine wahllos aneinandergereihte Tanzfolge abspult. Auch können solche Themen aus der Situation heraus aufgegriffen werden, z.B. wenn eine Figur im Tanz nicht auf Anhieb gelingt; dann kann eine kurze, humorvolle Ausführung über den langen Weg vom

Hirnzentrum, in dem die Sprache entschlüsselt wird, bis zu den Füßen und den kurzen Weg vom Hirnzentrum, in dem die Musik aufgefasst wird, zu ebendenselben Füßen entspannen. Das Erlebte kommt so in eine übergeordnete Perspektive, denn es geht ja nicht um das schnelle und richtige Erledigen der tänzerischen Vorgabe, sondern letztlich immer wieder um Verstehen und den Gewinn tieferer Einsichten über sich selbst und das Leben.

Die außerordentlich vielschichtigen und komplexen Erfahrungen, die das Erlebnis des Tanzes für die Tanzenden bereithält, widerspiegeln die Komplexität des Seins; der Tanz wird häufig und zurecht als Metapher für das Leben schlechthin angesehen. Alles, was sich während des Tanzens ereignet, kann als bildhafte Darstellung unterschiedlichster alltäglicher Lebenssituationen, aber auch als Symbol für grundlegende Themen menschlicher Existenz aufgefasst werden. Der Prozess der Aneignung eines Tanzes, die Bemühungen um sein Gelingen können symbolisch als Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Problemstellungen, denen Menschen in ihrem Leben begegnen, und als Anwendung der Lösungsstrategien aufgefasst werden, derer sie sich bedienen.

*Erfahrungs-  
aspekte des  
Tanzes: individuelle  
und soziale  
Koordination*

Jeder Tanz gibt uns Problemstellungen auf, wie z.B. „zur rechten Zeit am rechten Ort sein“, „sich seine Zeit, seine Kraft, seine Bewegungsabläufe einteilen“, „anderen begegnen und sich wieder von ihnen verabschieden“ etc.; zur Lösung dieser Probleme stehen uns einerseits die Bewältigungsstrategien zur Verfügung, die wir auch sonst in unserem Leben anwenden. Darüber hinaus können wir im Miteinander der tanzenden Gruppe und im strukturierenden „Klima“ der Musik neue Möglichkeiten entdecken, um Selbststeuerungs- und Interaktionsprobleme zu lösen. Ob und mit welchen Konsequenzen sich diese Entdeckungen auch im Alltagsleben auswirken, wäre noch zu untersuchen.

Beispiel: „La Raspa“ (mexikanischer Erntetanz):

*Tanzanleitung: Jeweils zwei Paare stehen einander gegenüber, beliebig im Raum verteilt. Die jeweils einander gegenüberstehenden Paare führen abwechselnd ihre rechten und linken Füße nach vorn, nach hinten und stellen sie wieder bei, dann nach hinten, nach vorne und bei (Ansage: „vor und rück und ran und rück und vor und ran“). Nach dieser Passage bilden die einander gegenüber stehenden Personen die neuen Paare, die frei durch den Raum gehen und am Ende einem andern Paar gegenüberstehen, mit dem der Tanz von Neuem beginnt.*

Neben dem Problem der **individuellen Koordination** (wann wird welcher Fuß vor, nach hinten oder bei gestellt) taucht das Problem der **sozialen Koordination** auf (wie finden wir rechtzeitig das neue Paar, mit dem wir den Tanz von vorn beginnen können). Oft finden Paare keinen Weg, rechtzeitig bei einem neuen Gegenüber anzukommen. Unzureichende Strategien der Problemlösung sind: sich nur geringfügig von der Stelle bewegen und warten, bis ein anderes Paar sich zu einem gesellt (meist bleibt man dann allein) oder: sich schnell auf die Suche nach einem neuen Paar machen und mit dem dann so lange warten, bis die neue Sequenz beginnt (meist mag das gefundene Paar nicht so lange untätig herumstehen und warten, es geht wieder fort und auch so bleibt man allein). Oft verfolgen die beiden Partner unterschiedliche Strategien und können sich nicht einigen. Es entstehen alle möglichen Konflikte und Frustrationen. Ein entspanntes Gruppenklima vorausgesetzt, werden diese Misserfolge im allgemeinen mit Heiterkeit quittiert, die zum einen dem Vergnügen entspringt, im Tanz das Menschliche – allzu Menschliche widergespiegelt zu sehen, zum anderen bietet der Tanz immer wieder Möglichkeiten, es erneut zu versuchen.

Personen kommen entweder selber darauf, oder der Leiter weist sie darauf hin, dass die Lösung der Abstimmungsprobleme im strukturierenden „Klima“, das die Musik herstellt, gefunden werden kann: Die Melodie besteht aus einem zweitaktigen Vordersatz und einem zweitaktigen Nachsatz, der mit einem Halbschluss endet; danach wiederholt sie sich komplett und kommt zum Schluss, an den sich die nächste Strophe anschließt. Wenn man diesen musikalischen Ablauf wahrnimmt, kann man während der ersten Hälfte der Melodie mit seiner Partnerin den Weg genießen, den man durch den Raum zurücklegt, den Paaren zuwinken, die einem begegnen, Spaß haben; mit dem Einsetzen der Wiederholung kann man sich dann allmählich auf die Suche nach dem neuen Gegenüber machen. Frustration und Hektik verschwinden und die Freude am Gelingen breitet sich aus. Die Bewegungen und Wege der Personen im Raum harmonisieren sich zu einem Bild gelingenden Lebens.

*Einheit von  
Musik und  
Bewegung*

Bereits im Mutterleib werden klangliche Erfahrungen, wie Pulsschlag, Atem und Peristaltik der inneren Organe der Mutter als Einheit erlebt. „Die ersten sinnlichen Erfahrungen des Fötus stammen von den Rhythmen der inneren Funktionen. Schwebend in einer Welt der Töne und Bewegung, umgibt den Fötus der gleichmäßige Herzschlag der Mutter und das Klopfen ihrer Blutgefäße und das schnellere Pulsieren seiner eigenen. Der Kreislauf und andere Körperfunktionen wie Gehirnwellen, Darmtätigkeit und Muskeltätigkeit lassen sich durch Rhythmus charakterisieren. Diese Rhythmen können als allgemeingültig für die Menschheit angesehen werden. Auch das Essen unterliegt einer Rhythmik; z.B. auch der Saugrhythmus. Beim Tanz „wird der Rhythmus der Musik als Initialstimulus eingesetzt, um die angeborenen neuro-muskulären Reaktionen auf Musik zu wecken.“ Zwischen „der ansteckenden Wirkung bestimmter Gesten“ und „infantilen und sogar intrauterinen Rhythmen“ besteht ein Zusammenhang. Dem entspricht auch die Ansicht, „dass die Psyche rhythmisch codierten Botschaften gegenüber besonders empfänglich ist“ (Schmais 1991, 210).

Hörorgan und Gleichgewichtssystem bilden sich sehr früh aus und sind in einem gemeinsamen Organkomplex vereinigt: Im Innenohr sind „in derselben Flüssigkeit: der Körper-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn (das vestibuläre System) und der Gehörsinn (das cochleare System)“ verbunden (Amrhein 2004, 232). Auch werden durch den 8. Gehirnnerv, den Nervus vestibulocochlearis, sowohl die Bewegungs- als auch die akustischen Informationen aufgenommen und Bearbeitung durch das Gehirn weitergeleitet (vgl. ebd. 233).

*körperliche  
Erfahrungs-  
aspekte*

Demzufolge unterscheidet sich der Tanz grundlegend von anderen Arten der Bewegung, wie etwa Sport oder Gymnastik. Durch die enge Abstimmung mit der Musik bzw. über die Wirkung der Musik überhaupt verändert sich der körperliche Zustand. Die entsprechende musikpsychologische Forschung hat bereits seit langem vegetative Veränderungen beim Hören von Musik nachgewiesen; Atem- und Pulsfrequenz, Blutdruck, Verdauung und anderes werden genannt, seit neustem auch hormonelle und immunologische Veränderungen im einzelnen siehe hierzu Kapteina 2006, 28 ff).

Biophysikalische Untersuchungen haben Veränderungen der zellulären Interaktion beim Musikhören und Musikmachen nachgewiesen, besonders aber beim Tanzen (Zhang und Kapteina 2006, 11) Bei diesen Untersuchungen werden die Frequenzen von bis zu

*Biophysik der  
Körpererfahrung  
im Tanz*

128 elektrischen Flussbahnen durch den Körper miteinander verrechnet. Je geringer der Organismus gestresst ist, desto mehr ordnen sich die Frequenzen zu harmonikalen Strukturen. Diese Ergebnisse machen erklärbar, dass man sich beim Tanzen länger und intensiver bewegen kann, als bei sonstigen Bewegungen ohne Musik. Durch die harmonisierte Interaktion der Zellen kommt es zu geringeren Energieverlusten, bzw. zu verlustärmerem Energiefluss. Ähnliche Effekte hat Adamek beim Singen aufgezeigt.

Der Tanz erscheint so als makrostruktureller Nachvollzug der durch die Musik ausgelösten mikrostrukturellen Vorgänge im Bereich der zellulären Interaktion; die Harmonisierung des Zusammenspiels der Zellen wird

1. auf der Ebene der individuellen vegetativen Reaktionen widergespiegelt (erste makrostrukturelle Ebene)
2. auf der Ebene der individuellen Bewegungen widergespiegelt (zweite makrostrukturelle Ebene)
3. auf der Ebene der sozialen Interaktionen während des Tanzes widergespiegelt (dritte makrostrukturelle Ebene) und
4. auf der Ebene des alltagspraktischen Verhaltens außerhalb der Tanztreffen widergespiegelt (vierte makrostrukturelle Ebene).

In spielerischer Weise und durchaus vorbewusst, erkunden wir beim Tanz den Bau und die Funktion des eigenen Körpers, seine Ausdehnung, seine Grenzen und seine vestibuläre Orientierung. Für kleine Kinder ist dies eine ganz zentrale Aufgabe, zu verinnerlichen, wie sie den Körper halten und führen müssen, um Kollisionen mit den sie umgebenden Gegenständen zu verhindern. Erwachsene reduzieren insbesondere während ihrer beruflichen Tätigkeit ihr Bewegungsrepertoire, so dass sie ein Körperschema entwickeln, das auf die in ihrem Alltag geforderten Bewegungen und Haltungen begrenzt ist. Haltungsschäden und funktionelle Störungen sind die Folge.

*Körperschema*

Der Tanz bietet die Chance, das Spektrum der naturgegebenen Bewegungsmöglichkeiten erneut zu entdecken und die Grenzen des Aktionsraumes zu erweitern.

So kann eine neue Vorstellung vom eigenen Körper entstehen, Stolz und Freude über seine Gestalt und seine Beweglichkeit; Selbstannahme und Selbstwertgefühl werden so gefördert.

„Funktionslust“, das Vergnügen am gelingenden Zusammenspiel der körperlichen Möglichkeiten, verdankt sich Amrhein zufolge „wesentlich der Erfahrung der eigenen Sinnlichkeit und Vitalität“ (2004, 234). Beim Tanzen werden akustische und motorische Wahrnehmungen in eine „sensomotorische Balance“ gebracht die sich „durch das Aus dem Schritt und wieder hinein kommen fast zur Abenteuerlust“ steigern kann.“ Dabei entsteht auch die Lust an der Wiederholung, die nicht nur den Zeitpunkt der Lust“ ausdehnt, sondern als „Akt des Wieder-Holens selbst“ als lustvoll erlebt wird. „Funktionslust kann sich erst durch Wiederholung entfalten, die Sicherheit bringt und dafür sorgt, dass man in Bewegung bleibt. Wiederholung ist das wichtigste formbildende Prinzip der Musik. Die Wiederholungen in der Musik mit all ihren Variationsmöglichkeiten sind für das Gelingen von Bewegung von großer Bedeutung“ (ebd.).

*Funktionslust*

Als Körperbild wird die Vorstellung bezeichnet, die der Mensch davon hat, wie der eigene Körper von anderen wahrgenommen wird (vgl. Kosellek 1993, 24 f).

*Körperbild*

Wie sehe ich aus und wie wirkt mein Körper auf andere?

Dass hier gerade für Erwachsene und ältere Menschen sehr gravierende und angstbesetzte Probleme bestehen, liegt auf der Hand. Spätestens ab der Pubertät ist das eigene Erscheinungsbild von großer Bedeutung, und verschiedene Industrien tragen dem mit enormen Märkten Rechnung: Mode-, Kosmetik-, Ernährungs-, Hygiene-, Gesundheits-, Unterhaltungsindustrie u.a. führen uns mit ihren Warenangeboten und Werbebotschaften vor, wie man idealerweise auszusehen und geformt zu sein hat; aber auch andere Industrien, die mit dem menschlichen Körper eigentlich nicht direkt zu tun haben, werben für ihre Produkte mit Menschenkörpern, die dem Schönheitsideal entsprechen, wie z.B. die Möbel- und Ausstattungsindustrie, die Autoindustrie und andere. Dabei wird auf die unbewusste Phantasie des Kunden abgezielt, man könne über die angepriesenen Produkte an der Schönheit der in ihrem Kontext dargestellten Körper partizipieren.

Es gehört Mut dazu, im Tanz den eigenen Körper zu präsentieren. Die aktive Beteiligung der Gruppe kann bei dieser Selbstoffenbarung unterstützend wirksam sein. „Zwanzig Menschen, die sich im Einklang mit einem Individuum bewegen, das sich offenbart,“ machen es einfacher, zu sich selbst zu stehen und neue Erfahrungen mit sich selbst zuzulassen (Schmais 1991, 209). Die Erfahrung, die der Tanz ermöglicht, ist die neue Wahrnehmung der eigenen und der Schönheit der anderen, die nicht in der Nachahmung vorgegebener Idealkörper, sondern in der individuellen Kongruenz der körperlichen Erscheinung mit der seelischen Bewegung liegt. Es gibt nichts Schöneres als den Menschen, der versunken und selbstvergessen in den Rhythmen und Melodien der Musik schwingt und in dessen Mimik, Gestik und Motorik sich die durch die Klänge angeregten Gefühle mitteilen. Die mit dem Körper nachvollzogene Musik stellt die natürliche Schönheit der Menschen wieder her. In der tanzenden Gruppe wird sie neu entdeckt und gefeiert. Emanzipation und Befreiung von den gesellschaftlich vermittelten, entmündigenden und entwürdigenden und sogar gesundheitsschädigenden Schönheitsstandards (vgl. Lütz 2002, 43) und den mit ihnen einher gehenden Konsumzwängen kann so angebahnt werden. Menschen, die um ihre Schönheit wissen, können mit den Warenangeboten selbstbestimmt und kritisch umgehen.

*Motorisches  
Lernen*

Die Bewegungen des Tanzes erfordern Orientierung im **Raum**. Im Verlaufe der Lebensspanne müssen wir uns immer wieder auf neue Räume einstellen, in denen wir leben, arbeiten, feiern etc. Man vergegenwärtige sich die unterschiedlichen Räume, in denen eine Landwirtin ihre täglichen Verrichtungen erledigt, etwa mit denen einer Verwaltungsangestellten, die in einer kleinen Stadtwohnung lebt. Wie diese unterschiedlichen Raumerfahrungen psychisch verarbeitet werden, das schlägt sich im Repertoire, in den Radian und der Energie der Bewegungsmuster nieder, die die Menschen zur Verfügung haben.

*Orientierung  
im Raum*

Beim Tanzen in der Gruppe wird das sinnfällig. Wie nutzen die verschiedenen Tänzerinnen und Tänzer die zur Verfügung stehenden Räume, den Gesamtraum, den Individualraum, den jeder braucht, um die einzelnen Bewegungen auszuführen? Wo halten sie sich bevorzugt auf? Wie groß sind ihre Bewegungen, kleiner als der zur Verfügung stehende Raum (so dass ungenutzte Zwischenräume zwischen den Tänzerinnen und Tänzern entstehen), oder größer (so dass es zu Überschneidungen der einzelnen Tanzräume kommt und ggf. zu Kollisionen)? In ihren unterschiedlichen Choreographien eröffnen und erschließen die Tänzer den Tänzern Bewegungsräume; sie werden so zu Metaphern für Räume, die das Leben uns bietet und die wir mehr oder weniger zu nutzen gelernt haben und gewohnt sind.



Orientierung im Raum und Orientierung in der **Zeit** sind eng aufeinander bezogen. Bei der Paarbildung kommen manche Tänzer stets zu spät, sie kommen auch zu den Tanztreffen zu spät, etwa auch, wenn sie schon frühzeitig beim Kaffee Trinken sitzen. Wie Pathologisches in der zeitlichen Orientierung zum Ausdruck kommen kann, ist von Musiktherapeuten beschrieben worden (Willms, 1991). Angst vor symbiotischer Verschmelzung oder vor Verlust von Bindung, Sicherheit und Nähe drücken sich in zwanghaftem zu spät Kommen oder zu früh Kommen aus. Sie müssen als Formen des Widerstands respektiert werden. Im zwanglosen und akzeptierenden Miteinander der tanzenden Gruppe kann eine Atmosphäre des Vertrauens wachsen, in der auch solche Verhaltensmuster aufgegeben werden können.

*Zeiterfahrung  
im Tanz*

Eine zentrale Aufgabe des Tanzes ist das Timing der einzelnen Bewegungen in Übereinstimmung mit dem Rhythmus der Musik. Sie bringt die Menschen in Kontakt mit der Frage nach der eigenen Musikalität, der Fähigkeit, musikalische Abläufe aufzufassen und umzusetzen. Misserfolge und Kränkungen, die im Laufe der musikalischen Sozialisation erlebt wurden, können im Gelingen des Tanzes kompensiert und korrigiert werden. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Menschen am Ende ihrer Lebensspanne den Zugang zu ihrer ursprünglichen Musikalität finden, die sie letztmalig in ihrer Kindheit nutzen konnten.

Neben Raum und Zeit wird von Tanzpädagogen und Rhythmikern die Erfahrung von **Kraft** genannt, die der Tanz beinhaltet. Wie viel Kraft bedarf es, um in der vorgegebenen Zeit den Körper auf den vorgegebenen Wegen im Raum zu bewegen? Zu Beginn des tänzerischen Lernprozesses wenden die Tänzerinnen und Tänzer häufig zu viel Kraft auf und machen zu große Schritte und Bewegungen; dies entspringt der irrtümlichen Vorstellung, es bedürfe besonderen Kraftaufwandes, um neue und unbekannte Situationen zu bestehen. Indem man aber die tatsächlichen räumlich - zeitlichen Gegebenheiten allmählich erfasst, kann die Gelassenheit entstehen, die nötig ist, um die Kräfte angemessen einzusetzen.

*Energieerfahrung  
im Tanz*

In der Harmonisierung von Raum-, Zeit- und Krafterleben gelingt die Koordination der körperlichen **Bewegung**, die gleichzeitig Ausdruck und Metapher für emotionale und soziale Bewegung ist. Ich erlebe mich als bewegtes und bewegendes Wesen in der Welt.

*Bewegung des  
Körpers als Me-  
tapher für emoti-  
onale und soziale*

Die verschiedenen Tänze enthalten unterschiedliche Fortbewegungsarten, die mit entsprechenden Ausdrucksqualitäten verbunden sind: schreiten, gehen, laufen, hüpfen; sich vorwärts, rückwärts, seitwärts fortbewegen oder stehen, wiegen, pendeln am Platz. Mit jedem Schritt nehme ich Raum ein und gebe Raum her, jeder Schritt gliedert Zeit.

*Bewegung*

Bei den unterschiedlichen Schrittararten und -kombinationen, wie Seit - Anstellschritte, Pendelschritte, Hüpfschritte, setzen wir uns in differenzierter Weise mit dem eigenen Körpergewicht auseinander, mit Gewichtsverlagerungen, Empfindungen von Schwere und Leichtigkeit.

Wendungen sind mit Veränderungen der Blickrichtung und der Hinwendung zu oder Abwendung von Mittänzerinnen und Mittänzern verbunden.

Richtungen, in die wir unsere Schritte setzen, können, wenn wir sie aus der räumlichen Sphäre in die zeitliche übertragen, symbolische Bedeutung erhalten: nach rechts auf der Kreisbahn bedeutet dann: voranschreiten, nach links: sich zurückerkennen, zur Mitte kommen bedeutet einander begegnen und zurücktreten: Abschied nehmen von der Gruppe und sich wieder seinem persönlichen Alltag zuwenden. Die siebenphasige Schrittfolge des griechischen Tanzes „O Menúsí“

kann so zum Symbol eines harmonisch durchgegliederten Wochenverlaufs werden. Phasen der Besinnung folgen Phasen des Voranschreitens, Phasen der Begegnung werden von Phasen der Trennung und des Abschieds abgelöst. Ähnliche Symbolik kann in „Ena Mythos“ oder im „Sonnentanz“ erkannt werden.

Mit den unterschiedlichen Bewegungen sind oft entsprechende Körperhaltungen verbunden, gebückt, gestreckt, geneigt. Bei manchen Tänzen, besonders bei meditativen, sind besondere Gesten vorgeschrieben, Hand-, Arm- oder Kopfhaltungen. Durch die Ausführung von neuen, bisher nicht gemachten Bewegungen werden die damit verbundenen inneren Bewegungen ebenfalls ggf. erstmalig erlebt.

Unabhängig davon nehmen im allgemeinen die Menschen bei den ersten Klängen der Musik eine aufrechte Körperhaltung ein und ihre Mimik hellt sich auf. Das hängt mit den bereits beschriebenen musikbedingten physiologischen Veränderungen zusammen.

*Soziale Erfahrungsaspekte:  
Berührung*

Claire Schmais betont, dass „Menschen, die sich im gleichen Rhythmus mit den gleichen räumlichen Konfigurationen miteinander bewegen,“ sich miteinander identifizieren und „ein Gefühl der Solidarität“ entwickeln. Bei der gemeinsam hergestellten Synchronizität teilt man „tiefe Gefühle miteinander“. Außerdem wird die Bewegung häufig durch Berührung unterstützt. Gruppenkohäsion aber ist nachweislich „durch Berührung und synchrone Aktivität gekennzeichnet“ (1991, 208). Berührung dient nicht nur der Gruppenkohäsion, sondern darüber hinaus auch jedem einzelnen beteiligten Individuum. Viele Menschen leiden heute unter Berührungsarmut, da Berührung und Körperkontakt in unserer Gesellschaft sehr vernachlässigte Formen des Umgangs miteinander sind (vgl. Hesse 2004, 12). Das Berührung lebenswichtig ist zeigen Studien sowohl aus der Säuglings- als auch aus der Altersforschung.

*Soziale Erfahrungsaspekte:  
räumliche Aufstellungen*

Die Vielfalt der Aufstellungen (im Frontkreis oder Flankenkreis, in Reihen, in Schlangen, in Blockaufstellung oder einzeln im Raum verteilt, paarweise oder zu dritt u.a.m.) symbolisiert unterschiedliche soziale Situationen, in denen sich der Mensch für sich allein und mit losem Kontakt zu anderen oder in eine mehr oder weniger stabile Zweierbeziehung, in Dreier-, Viererbeziehungen etc., in die Gesamtgruppe oder in Untergruppen eingebunden erlebt. Folkloretänze zeichnen sich im Gegensatz zu Gesellschaftstänzen durch einen großen Variantenreichtum in den Sozialbeziehungen aus. Sie entstammen älteren Traditionen, die noch nicht so kategorisch von den neuzeitlichen Besitzstandsregelungen und kleinfamiliär geprägten Sozialbeziehungen bestimmt sind (vgl. Klein 1992). Sie ermöglichen ein breites Spektrum an Begegnungen von ICH und DU und WIR, das als Metapher für den noch nicht ausgeschöpften Reichtum möglicher Sozialbeziehungen gelten kann.

*Soziale Erfahrungsaspekte:  
der Kreis*

Die Form des Tanzkreises offenbart oftmals tiefere Einblicke in die Beziehung des einzelnen zur Gruppe; wo der Kreis eine Einstülpung nach innen hat, befindet sich eine Person (oder mehrere), die intuitiv das Bedürfnis nach mehr Nähe zur Gruppe ausdrücken, bei Ausbeulungen nach außen wird umgekehrt Furcht vor zu viel Nähe, vielleicht auch Vereinnahmung mitgeteilt. Solche unbewussten Mitteilungen werden nicht thematisiert. Aber der Hinweis darauf, dass jeder seinen individuellen Beitrag dazu leistet, dass der Kreis wirklich rund wird, veranlasst dazu, die Zeit- und Raumkoordination bewusster zu gestalten und dabei implizit auch die Beziehung zur Gruppe zu modifizieren.

Auch die verschiedenen Fassungen, welche die einzelnen Choreographien vorsehen, enthalten viele unterschiedliche Möglichkeiten, sich in Kontakt mit anderen zu erleben. V-Fassung, W-Fassung, Mühlenfassung, Handtourfassung, T-Fassung, Kreuzfassung oder Korbfassung, um nur einige zu nennen, enthalten in gradueller Ausprägung unterschiedliche Erfahrungen körperlicher Nähe. Dass man sich (zumal mit fremden Menschen) körperlich so nah kommen kann, ohne in seiner Intimität verletzt zu werden, ist eigentlich doch sehr erstaunlich. Zum einen ist es möglich, weil im Tanz die Berührung lediglich als Metapher für allgemeine menschliche Verbundenheit gilt. Die Berührung ist Teil des ästhetischen Werks, das die Variationen friedlichen Beisammenseins von Menschen zum Inhalt hat und sie als solche Teil der ästhetischen Aussage und nicht des individuellen Bedürfnisses ist. Dennoch wird persönliche körperliche Nähe erlebt. Allerdings: im Schutz des tänzerischen Rituals veranschaulichen die Tanzfassungen eine Kultur der Zärtlichkeit abseits sexueller Bedeutungen, wie sie in unserem entfremdeten Alltag vielfach verloren gegangen ist.

*Soziale Erfahrungsaspekte:  
Handfassungen*

Emotionen spiegeln die Erfahrungen des Menschen auf körperlicher und psychischer Ebene wieder. Sie sind sozusagen der ganzheitliche Kommentar zu allem, was wir erleben. Affekte kommentieren das Erlebte unmittelbar, Stimmungen unterwerfen das Erlebte bereits einer gewissen Vorbewertung, färben die Wahrnehmung ein, so dass Verhaltensänderungen nur begrenzt möglich werden. Emotionen können sich darüber hinaus zu Haltungen verfestigen, die die Wahrnehmung von Verhaltens- und Lebensalternativen vollends verunmöglichen. Bei solchen emotionalen Habitualisierungen kann es zu depressiver Erstarrung oder zu manischer Überdrehtheit kommen (vgl. Meissner 1979). Musik bewegt und ist bewegend. Sie besitzt insofern hohe Affinität zur emotionalen Bewegung.

*psychische und emotionale  
Erfahrungsaspekte*

Emotion ist innere Bewegung, ablesbar an den verschiedensten vegetativen Reaktionen; die Musik ist von außen auf den Menschen einwirkende Bewegung, als vibrierende Luft, als rhythmische Impulsfolge und als erlebte Form.

Der körperliche Mitvollzug stellt in diesem Zusammenhang das Bindeglied zwischen innerer und äußerer Bewegung dar; er ist die Auseinandersetzung des Menschen mit den äußeren Ereignissen und seiner inneren Resonanz. Die von außen kommenden Impulse und ihre emotionale Resonanz können miteinander korrespondieren oder können differieren. Im körperlichen Mitvollzug müssen „Kompromisslösungen verhandelt“ werden, die zu erkennen geben, wie weit der Mensch sich auf die klingenden Impulse einlassen und sein emotionales Erleben mitschwingen lassen will. Durch die aktive und willentliche Beteiligung des ganzen Körpers können archaische Erlebnisbedürfnisse aktiviert werden. Dabei unterstellen wir, dass im Körper Erfahrungsinhalte engrammiert sind, die über entsprechende Körperbewegungen aktualisiert werden können. Claire Schmais weist darauf hin, dass „alltägliche Gesten und emotionale Ausdrucksformen die gleichen neuro-muskulären Bahnen haben“ und sich deshalb beim Tanz „Themen aus den Bereichen Arbeit und Spiel häufig zu kraftvollen emotionalen Aussagen“ verwandeln“ (1991, 209). Unbeschwert herumzuhüpfen wie ein Kind, Berührungen genießen, sich lustvoll aufrichten und durchatmen, sich räkeln und strecken, mit ausladenden Armbewegungen die eigene Größe spüren usw. So können eingefrorene Emotionen auftauen und in Fluss kommen und überdrehte gedämpft werden und das richtige Maß finden. „Ein glücklicher Mensch ist aufgeschlossen. Er macht viele Gesten, die seinen Einflussbereich vergrößern. Er steht oft auf, geht durch das Zimmer, nimmt Besitz von Dingen (...) Durch Beteiligung an vielfälti-

gen Rhythmen, Mustern und Themen des gemeinschaftlichen Tanzes“ können die Menschen „langsam ein Bewegungsvokabular wieder“ herstellen, das den Ausdruck von Emotionen erlaubt, die im Alltag sonst noch nicht zugänglich sind. „Sie finden die Kraft und die Haltung zur Behauptung, die Zärtlichkeit für eine liebevolle Berührung und die Flexibilität, sich einer Situation zu beugen und sich buchstäblich umzugestalten“ (ebd.).

*Tanz und Gedächtnis*

Auf die enge Verknüpfung solcher Vorgänge mit Inhalten des Langzeitgedächtnisses hat bereits C.G. Jung hingewiesen (vgl. Luban-Plozza, 1988, 154). Sie resultieren aus der engen neurologischen Vernetzung von Hör- und Bewegungssinn und dem Langzeitgedächtnis im Limbischen System. Die Tänzerinnen und Tänzer erzählen sich deshalb oft Geschichten von früher oder tauschen Erinnerungen aus, wenn sie nach den Tanztreffen noch zusammen sind.

*kulturelle Erfahrungsaspekte*

Die Tänze stammen aus nord-, süd-, südost- und osteuropäischen, amerikanischen, süd- und mittelamerikanischen und afrikanischen Traditionen. Sie machen den dort gebräuchlichen Musikstil und Aspekte des Lebensstils fremder Kulturen erlebbar. Damit bereichern sie die eigene Kultur. Sie erweitern unsere Hörgewohnheiten und machen uns aufgeschlossen für Fremdes und Unvertrautes. Im tänzerischen Nachvollzug versetzen wir uns zumindest andeutungsweise in das Lebensgefühl von Menschen fremder Kulturen und entwickeln Verbundenheit mit ihnen.

Von großer Bedeutung sind in diesem Zusammenhang die Inhalte, welche den Tänzen teilweise zugeschrieben sind oder von denen die Texte der Lieder handeln. Neben Liebesliedern und historischen Begebenheiten werden oftmals alltägliche Dinge behandelt: ein einsamer Wanderer, eine Stadt (Sarajevka), Tee und Reis, eine Hochzeit, der Frühling, Tageszeiten, Verrichtungen, wie Wasserschöpfen etc. Viele Tänze feiern die Arbeit: das Korbflechten, das Metzgerhandwerk, die Weberei. Sie berichten uns damit von anderen Möglichkeiten, das Leben zu verstehen: die Arbeit und die Mühsal des Alltags als Gegenstand der Dankbarkeit und der Feier des Lebens aufzufassen. Das inspiriert zur Überprüfung der eigenen Standpunkte und zur Entwicklung neuer Sichtweisen und Veränderungen im alltäglichen Lebensgefühl und -vollzug.

*kognitive Erfahrungsaspekte des Tanzes*

Der Tanz erweitert also unseren Erfahrungs- und Wissenshorizont beträchtlich. Darüber hinaus schult und trainiert er unser Vermögen, geometrische und mathematische Verhältnisse zu erfassen und mit ihnen zu operieren; abstraktes Denken wird bei der Vorstellung zeitlicher Abläufe benötigt und Kreativität bei der Bewältigung der vielschichtigen psychomotorischen Problemstellungen. Das alles geschieht mit spielerischer Leichtigkeit und unmerklich, jedoch hochwirksam.

So können tänzerische Elemente hilfreich in der Schule eingesetzt werden, um abstrakte Inhalte zu vermitteln, um historische oder kulturelle Gegenstände zu lernen, um soziale Gesellungen und Prozesse zu verdeutlichen und vieles andere mehr, vorausgesetzt, Lehrer sind in der Lage, sich durch Tänze zu Innovationen in ihrem Unterricht inspirieren zu lassen.

Ältere Menschen haben mir berichtet, dass ihr Konzentrationsvermögen und ihre Merkfähigkeit für sie spürbar abnahmen, wenn sie an den Tanztreffen für einige Wochen nicht teilnehmen konnten. Dass beim Tanzen Denk- und Konzentrationsprozesse erforderlich sind, liegt auf der Hand. Dass aber kognitive Fähigkeiten beim Tanz besondere Anregung und Schulung erfahren, resultiert aus der Ganzheitlichkeit der Tanzerfahrung. Schulischer (theoretischer) Unterricht leidet daran,

dass die Hirnareale nur einseitig beansprucht werden. Beim Musikerleben werden alle Bereiche des Gehirns aktiviert (de la Motte Haber 1985, 21 ff), und für das Lernen besonders effektiv ist die Kooperation beider Hirnhälften. Dass musikalische Aktivität kognitive Potentiale wesentlich fördert, ist inzwischen mehrfach empirisch nachgewiesen worden (Feil und Hassler 1987, Bastian 1997).

Beim Tanz, so führt Claire Schmais aus, „geschieht das Lernen informell. Die Menschen lernen aus ihren eigenen Erfahrungen, aus der Beobachtung anderer und aus den Erklärungen, Fragen und Vorstellungen, die den Tanz begleiten. Die gegenseitige Beteiligung an den symbolischen Ausdrucksweisen der anderen ist der springende Punkt des Lernprozesses. Während die Menschen mit den Erfahrungen der Bewegung beschäftigt sind, lernen sie über sich, über Beziehungen und über das Leben selbst. Diese drei Wissensbereiche sind nicht getrennt“ (1991, 216).

„Indem die Menschen die Phrasen immer wieder austanzen, sammeln sie Wissen über ihre eigenen Fähigkeiten und erkennen ihre eigene Bewegungsgestalt; was sie gern tun und was nicht, was ihnen leicht fällt und was ihnen schwierig erscheint und was ihnen natürlich vorkommt und was fremd“ (ebd.).

„Wenn sie über die Bewegungsebene (wie sich die Menschen bewegen) Bescheid wissen, können sie ihre eigenen einmaligen Eigenschaften unterscheiden, aber wenn sie die thematische Ebene betrachten, finden sie eine Gemeinsamkeit der Erfahrungen; andere sind gleichermaßen gequält, kraftlos und ratlos“ oder glücklich, lebensfroh, vital etc. (ebd.).

„Bewegungen aus einer vergangenen Zeit werden wieder zum Leben erweckt. Von der Ansteckung des Tanzes gefangen, finden Menschen die Kraft, nach vorne zu preschen, von der sie nie gedacht hatten, dass sie sie hätten, oder die Kraft, sich an die Freude am Springen zu erinnern, die sie schon lange vergessen hatten“ (ebd.). Menschen lernen, „dass die Bewegung selbst Spannungen abbauen, Depression verringern und Energie steigern kann“ (ebd.).

Der Tanz ist ein *ästhetisches Zeichen*. So technologisch das klingen mag, was hier von dem tschechischen Philosophen Jan Mukarovský zitiert wird, lässt es doch das „Ästhetische“ aus dem vagen Spekulationsdunst des „Schönen“ in konkret benennbare und beschreibbare Erlebnisqualitäten überführen. Ästhetische Zeichen unterscheiden sich von den semantischen Zeichen durch Universalität, Individualität und Verhaltensorientierung: Das ästhetische Zeichnen spiegelt die Wirklichkeit als Ganzes, dem Subjekt gemäß unifiziert wieder, und es erzeugt eine einheitliche Verhaltensweise.

Jeder Tanz stellt einen Mikrokosmos dar, in welchem alle denkbaren und wahrnehmbaren Gegenstände, Situationen und Personen metaphorisch aufgefunden werden können, nur eben in der Weise vereinheitlicht („unifiziert“), wie es dem jeweiligen choreographierenden oder tanzenden Menschen entspricht, seiner Art die Dinge und das Wesen dieser Welt wahrzunehmen und zu beurteilen. Dies geschieht im Tanz (wie es bei jedem ästhetischen Zeichen der Fall ist, sei es bildnerischer, musikalischer oder schauspielerischer Art) durchaus nicht theoretisch sondern praktisch, indem die Menschen dazu veranlasst werden, ihn nachzuvollziehen, zu ertanzen, zu erleben. Dabei folgt Tanz keinem außer ihm selbst liegenden Zweck, ist freies Spiel, aller Utilitarismen, aller Gebrauchshaftigkeit enthoben. Symbolisch erleben wir im Tanz alle nur denkbaren Verwicklungen und Gefährdungen, die das Leben bereithalten mag, aber seine Botschaft ist stets das Gelingen. Kunst, und der Tanz allemal, enthält die Botschaft der Hoffnung, dass das

*informelles  
Lernen beim  
Tanz*

*ästhetische  
Erfahrungs-  
aspekte*

Leben letztlich doch gelingen kann, und das nicht theoretisch sondern ganz und gar empirisch; und wenn wir den Tanz doch gelingen lassen können, warum denn sollen wir nicht auch „das Leben in tänzerischer Weise gelingen lassen“ (Ruß 1980, 69).

*Symbolik des  
Tanzes*

„Der Tanz ist eine ästhetische Schöpfung, die in der Zeit gestaltet und im Raum entworfen ist, um ein bestimmtes Bild entstehen zu lassen;“ führt Claire Schmais aus und sieht einen „isomorphen Zusammenhang“ zwischen seinen strukturellen Komponenten und den Inhalten, der „Botschaft, die er vermittelt.“

Nicht nur zeitliche Aufeinanderfolge, sondern auch „Attribute wie Intensität, Volumen, Einfachheit oder Kompliziertheit, problemlose oder schwierige Veränderung, Ruhe oder Erregung“ können „physischen und psychischen Fakten zugesprochen“ werden. Beim Tanzen dehnen wir nicht nur unsere Arme und Beine, sondern wir erweitern auch unsere emotionalen Fähigkeiten und unsere Phantasie. Den symbolischen Ausdruck versteht Schmais wie „eine Brücke zwischen der inneren und äußeren Welt.“ Wir tragen Energie aus der inneren in die äußere Welt und in einen sozialen Kontext. Dabei werden unzusammenhängende, nicht greifbare Impulse „in strukturierte Bilder gelenkt.“ Auf diese Weise erlaubt die symbolische Abbildung von Themen im Tanz „die psychische Distanz von privaten Sorgen“ (1991, 217)

Umgekehrt kann der Tanz selbst „als das höchste Symbol des Rhythmus und der Kontinuität des Lebens aufgefasst werden.“

„Historisch entstand der Tanz als Ritual.“ Rituale sind „ein Mittel zum Umwandeln von Impulsen, um ihren Ausdruck in einer weniger direkten und akzeptierbaren Form zu geben. Das Ritual ist somit eine Konvention: ein standardisiertes Verfahren der Kontrolle, in dem Impulse und Instinkt gewissermaßen gezähmt werden und ihnen ein symbolischer oder indirekter Ausdruck zugestanden wird“ (ebd. 218).

Beim gemeinsamen Tanzen können Menschen „im miteinander geteilten symbolischen Ausdruck Ordnung und einen Sinn finden. Eingeschlossen in die symbolische Bedeutung des Tanzes werden sie Teil eines Ereignisses, das über die Grenzen des Selbst hinausgeht. In einem Gruppenausdruck vereint, löst sich ihre Abwehr. Mit der Unterstützung der Gruppe können sich die Menschen durch Übergangsphasen bewegen, Emotionen ertragen und Fertigkeiten beherrschen“ (ebd.).

*Tanz und  
gesellschaftliche  
Entwicklung*

Eine enge Verbindung zwischen der Tanzkultur und der gesellschaftspolitischen Situation sieht Alphonse Tiérou (2000). Er schildert, wie die Grundbewegungen des afrikanischen Tanzes sowohl spirituelle als auch alltägliche Inhalte ausdrücken, z.B. das Stoßen des Mörsers beim Zubereiten der Nahrung. „Sie versinnbildlichen die Beziehung des Menschen zur Erde, zu Gott, zur Gemeinschaft der Lebenden und der Toten“ (64). Der fortschreitende Verlust der Tanzkultur in Afrika geht seiner Meinung nach einher mit dem Verlust an Selbstvertrauen, das aber allein die Triebfeder für gesellschaftliche Entwicklung sei. Gerade die immateriellen Werte würden die Mentalität eines Volkes prägen. Alte volkswirtschaftliche Theorien, deren zufolge „Faktoren wie Rohstoff, Kapital, Arbeit, Produktion, Investition und Wachstumsrate“ für die Entwicklung der Volkswirtschaft“ maßgeblich sind, hätten als überholt zu gelten. Stattdessen seien „kulturelle Werte, die bislang nur eine Nebenrolle spielten, als entscheidender Katalysator des Fortschritts“ hervorzuheben (65). Der schöpferische Akt sei „für die Emanzipation des Einzelnen bekanntlich von entscheidender Bedeutung.“ Daher könne der Tanz „in

der Gesellschaft etwas bewegen. Denn nur eine Gesellschaft, die sich aus freien, selbstbewussten Menschen zusammensetzt, wird ihre Schwierigkeiten meistern.“ Allein bereits „die Tatsache, dass wir über den Tanz nachdenken, bedeutet ja, dass wir beginnen, uns selbst zu akzeptieren“ (66). Umso mehr darf insofern der praktizierte Tanz als Kultur der Selbstakzeptanz verstanden werden. Der tanzende Mensch akzeptiert sich selbst als ganze Person, sein Körperschema und sein Körperbild, seine Art, sich selbst und seine Umwelt wahrzunehmen, sein Vermögen, Beziehungen zu Zeit, Raum und Energie und mit anderen Menschen zu erleben und ökologisch zu gestalten. Diese Kultur der Selbstakzeptanz aber ist Voraussetzung für selbstbewusste und selbstbestimmte gesellschaftliche Teilhabe und Emanzipation.

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen haben Menschen den Tanz genutzt, um ihre Verbundenheit mit der Schöpfung und dem Schöpfer Gott zum Ausdruck zu bringen. Tanz ist dann Gebet, Meditation, Gottesdienst, Ritual der Heilung und Reinigung, Beschwörung übersinnlicher Energien, Feier des Lebens und des Sterbens und des transzendentalen Aufgehoben Seins.

*spirituelle  
Erfahrungs-  
aspekte des  
Tanzes*

Musik ist per se in den Gebieten des Unausprechlichen, jenseits der Begriffe und des Begreifbaren zu Hause, eine Metapher der Zeit des Lebens und der Vergänglichkeit. Der Tanz ist die Hingabe des ganzen Menschen an diese ursprünglichen Erfahrungen des Seins. Er vollzieht sie mit allen Kräften menschlicher Präsenz nach.

Viele Formen des Tanzes haben archaische Symbolkraft: der Kreis symbolisiert das Vollkommene, die Spirale das Vergängliche und das Werden, Tod und Auferstehung. Alte Tanzterminologie enthält noch solche spirituelle Zusammenhänge: tanzen wir „gegenonnen“ (moderne Bezeichnung „in Tanzrichtung“ oder gegen den Uhrzeigersinn, oder für Anfänger am leichtesten nachvollziehbar: wir gehen nach rechts), tanzen wir der Sonne entgegen, wir begrüßen sie mit unseren Bewegungen im Osten, ihrem allmorgendlichen Ursprung. Tanzen wir hingegen „mitonnen“ (moderne Bezeichnung „gegen Tanzrichtung“ oder im Uhrzeigersinn, oder für Anfänger am leichtesten nachvollziehbar: wir gehen nach links), so vollziehen wir den Sonnenlauf vom Osten zum Westen, also in den Abend und die Nacht hinein nach. Darin wird deutlich, wie eng der Tanz mit der kosmischen Vorstellungswelt verbunden ist.

Dem fernöstlichen Menschenbild zufolge findet ein ständiger Energieaustausch zwischen dem Kosmos und der Erde statt, an dem der Mensch teilhat, indem er über das Haupt Energie aus dem Kosmos aufnimmt und über die Füße und den Steiß an die Erde weitergibt und umgekehrt von der Erde Energie aufnimmt und in den Kosmos abgibt. Über Energiezentren im Körper, die sog. Chakren, wird dieser ständige Energiestrom weitergeleitet und über die Meridiane im ganzen Körper verteilt (vgl. Sherwood 1985). Dieser Energiefluss kann bei Krankheit und psychischer Belastung auf vielfältige Weise gestört sein. Die verschiedenen musikgeleiteten Bewegungen des Tanzes können den unterbrochenen Energiefluss wieder zum Fließen bringen. Bei der Handberührung während des Tanzens (auch an und in den Händen enden alle Meridiane) kommt zwischen den Personen ein Energiefluss zustande, über den die Menschen die elementare Verbundenheit untereinander und mit dem Schöpfer erleben und so zu einer spirituellen Gemeinschaft werden.

- Tanzpädagogische Anmerkungen* Die wichtigste Aufgabe der Leiterin ist es, das Gelingen des Tanzes zu ermöglichen. Bei den vielen Voraussetzungen, die sie erfüllen muss, um dieses Ziel zu erreichen, scheint mir die allerwichtigste zu sein, dass sie selbst den Tanz genießen kann, dass sie die vielschichtigen Erfahrungsmöglichkeiten des Tanzes kennt und wertschätzt und dass sie in vielen Tanzerfahrungen gelernt hat, welche Freude es bedeutet, den Erlebnisreichtum des Tanzes mit anderen Menschen zu teilen.
- Methoden der Tanzvermittlung* Bei der Vermittlung der Folkloretänze arbeiten wir mit imitativen Methoden nach dem „Prinzip Vormachen, Nachmachen“. „Der Bewegungsausdruck der Tanzleitung wird von der gesamten Gruppe nachgeahmt (Bezugnahme), nachempfunden (Aneignung), teilweise integriert (Integration) und schließlich in eigene Bewegungen transformiert“ (Ausführung) (Hesse, 2004, 13). Dabei wird der Tatsache Rechnung getragen, dass das Erlernen tänzerischer Formen vor allem ein sinnlicher Vorgang ist; kognitive und theoretische Leistungen, die sprachlich anzuregen wären, haben hierbei nachrangige Bedeutung. Neurologisch gesehen sind Hör- und Bewegungssinn direkt miteinander verknüpft, während der Weg über die Sprache ein unzuträglicher Umweg ist. Sprachliche Anweisungen können zu den vom Tanzleiter vorgeführten Bewegungen hinzukommen; sie können als begleitende Kommentare hilfreich sein; der eigentliche tänzerische Lernprozess aber findet auf der sinnlichen Ebene statt.
- Auch wenn ein Tanz zunächst „trocken“ erarbeitet wird, muss die Musik unbedingt präsent sein, weil die Bewegungsvorgänge zusammen mit dem musikalischen Impuls leichter aufgefasst werden. Der Tanzleiter wird seine Vorführungen und Anleitungen musikalisch präsentieren, singend, summend, zumindest aber im Rhythmus der Musik sprechend. Sein sprachliches und stimmliches Verhalten muss vollständig von der Musik durchdrungen sein. Nur so kann der Prozess des Übens auch ohne die Musik vom Tonträger ein Tanzerlebnis sein, ganz abgesehen von der hohen Effizienz (vgl. Kosellek u.a. 1993); der Tanz kann so tatsächlich spielerisch gelingen.

### **Literatur:**

- Adamek, Karl: Singen als Lebenshilfe, Münster 1996
- Amrhein, Franz: Musik und Bewegung, in: Hartogh, Theo und Wickel, Hermann (Hrsg.): Handbuch Musik in der Sozialen Arbeit, Weinheim 2004, 231-244
- Bastian, H.G.: Beeinflusst intensive Musikerziehung die Entwicklung von Kindern? Zwischenbilanzen einer Langzeitstudie an Berliner Grundschulen, Musikforum 86/1997, S. 4-22
- de la Motte-Haber, Helga: Handbuch der Musikpsychologie, Laaber 1985, S. 21 - 23)
- Feil, A. und Hassler, M.: Musikalität und Leistungen in nicht musikalischen Bereichen, Zeitschrift für Musikpädagogik, Heft 40, 1987, S. 22 – 28
- Hesse, Ramona: Folkloretanz – Teil einer Empowermentstrategie in der Sozialen Arbeit. Erforschung psychosozialer Wirkungen des Folkloretanzes mittels narrativer Interviews, Diplomarbeit, Universität Siegen, 2004
- Junglas, Jürgen: Allgemeine Psychotherapie, in: Fengler, Jörg (Hrsg.): Handbuch der Suchtbehandlung. Beratung, Therapie, Prävention, Landsberg am Lech, 2002, 25-31
- Kapteina, Hartmut: [http://www.musiktherapie.uni-siegen.de/musiktherapie/kapteina/material/lehrgebiete/skript\\_zur\\_vorlesung\\_jan\\_2006.pdf](http://www.musiktherapie.uni-siegen.de/musiktherapie/kapteina/material/lehrgebiete/skript_zur_vorlesung_jan_2006.pdf), 2006
- Klein, Gabriele: Frauen Körper Tanz: Eine Zivilisationsgeschichte des Tanzes, Weinheim 1992
- Kosellek u.a.: Tanz als ganzheitliches Therapieangebot München 1993
- Lander, M./Zohner, R.: Meditatives Tanzen, Stuttgart 1987
- Luban-Plozza Boris u.a.: Musik und Psyche, Basel 1988
- Lütz, Manfred: Lebenslust. Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitnesskult, München 2002
- Lutz, R. (Hrsg.), Genuss und Genießen. Zur Psychologie des genussvollen Erle-



- bens und Handelns, Weinheim, 1983
- Lutz, R.: Musik und Genuss. Ein Wegweiser zum Genießen von Musik, in: Spintge und Droh, Musik in der Medizin, Berlin 1987, 413-422
- Meissner, R., Weil wir weinen, sind wir traurig, Musik und Kommunikation 2, 1979, 10-23
- Mukarovsky, Jan: Kapitel aus der Ästhetik, Frankfurt am Main 1971
- Ruß, Rainer: Gott bei den Tänzern und Narren, Trier 1980
- Schmais, Claire: Heilprozesse; Musik-, Tanz-, Kunsttherapie 1991, 207-219
- Sherwood, Keith: Die Kunst spirituellen Heilens, Freiburg . Br., 1985
- Tiérou, A: Afrikas Tanz als Spiegel des Lebens und Ein Kontinent in Bewegung, Interview von Jasmina Sopova in: UNESCO-Kurier 7/8, 2000, 64-66
- Werbik, Barbara: Musik und Bewegung mit Patientinnen einer Abteilung für Akutpsychiatrie, [http://www.musiktherapie.uni-siegen.de/musiktherapie/forummusiktherapie/erwachsene/vortraege/407\\_werbick.pdf](http://www.musiktherapie.uni-siegen.de/musiktherapie/forummusiktherapie/erwachsene/vortraege/407_werbick.pdf)
- Willms, Harm: Umgang mit der Zeit und musikalisches Verhalten bei Zwangsneurotikern, in: Behne, K.-E. (Hrsg.): Musikwissenschaft als Kulturwissenschaft, Regensburg 1991, S. 157-166)
- Wosien, Maria- Gabriele: Tanz als Gebet, Linz 1990
- Zhang, Chang Lin; Kapteina, Hartmut: Research on Biophysics and Music Therapy, [http://www.musiktherapie.uni-siegen.de/musiktherapie/kapteina/material/forschungsgebiete/neu\\_biophysik\\_und\\_musiktherapie.pdf](http://www.musiktherapie.uni-siegen.de/musiktherapie/kapteina/material/forschungsgebiete/neu_biophysik_und_musiktherapie.pdf), 2006