

Butoh in der Tanz-Therapie

Abschlußarbeit im Rahmen
der Ausbildung in Tanztherapie
am FITT in Frankfurt/Main

Erstellt von Nicole Mayer,
Rathausstr. 78-80
69126 Heidelberg

Vorgelegt am 29.10.2011

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: Hypothese, Theorie, Fragestellung.....	5
2	Was ist Butoh.....	6
2.1	Wortetymologie, Ursprünge.....	6
2.2	Butoh ist ein Improvisationstanz.....	7
2.3	Formen des Improvisationstanzes.....	8
2.4	Wesen und Merkmale des Butoh-Tanzes.....	10
3	Geschichte des Butoh.....	15
3.1	Direkte Vorläufer.....	15
3.2	Erste Generation.....	16
3.3	Zweite Generation.....	18
3.4	Dritte Generation.....	19
4	Einflüsse auf den Butoh-Tanz.....	20
4.1	kulturelle Einflüsse des traditionellen Theaters.....	20
4.1.1	Noh-Theater.....	20
4.1.2	Kabuki-Theater.....	21
4.2	Religiöse Einflüsse.....	23
4.2.1	Buddhismus.....	23
4.2.2	Zen-Buddhismus.....	24
4.2.3	Daoismus.....	25
4.2.4	Shintoismus.....	26
4.3	Ideelle Einflüsse des westlichen Ausdruckstanzes.....	27
4.3.1	Mary Wigman.....	27
4.3.2	Rudolf von Laban.....	28
5	Gemeinsame spirituellen Sichtweisen von Butoh und westlichen Therapieansätzen.....	31
5.1	Aktive Imagination nach C.G. Jung	31
5.2	Authentische Bewegung nach Mary Whitehouse.....	32
5.3	Psychodynamisch imaginative Therapie nach Luise Reddemann.....	34
6	Therapeutische Anwendung von Butoh.....	36
6.1	Rolle des Improvisationstanz in Pädagogik und Therapie.....	36
6.2	Henriette Heinrichs.....	37
6.3	Susanne Daepfen.....	38
6.4	Mitsutaka Ishii -Tanz der Gegenwart.....	40

7	Eigene therapeutische Erfahrungen.....	42
7.1	Erfahrungen in der Vitos-Klinik Eichberg.....	42
7.1.1	Einzeltherapie mit Frau E.....	42
7.1.2	Einzeltherapie mit Herrn M.....	46
7.1.3	Tanztherapeutische Gruppentherapie.....	50
7.2	Erfahrungen in der Werkstatt für behinderte Menschen Mannheim.....	52
7.2.1	Krisenintervention mit Herrn T.....	53
7.2.2	Krisenintervention mit Frau M.....	54
8	Fazit: Möglichkeiten und Grenzen der therapeutischen Anwendung.....	56
9	Literaturverzeichnis.....	58
10	Anhang.....	60
	Der Prinz, der dauernd in Ohnmacht fiel	60

Stichwörter:

Tanztherapie – Butoh – japanischer Ausdruckstanz - Improvisation – Imagination – Trauma - Depression

Keywords:

dance therapy – butoh – japanese free dance – improvisation – imagination – trauma – depression

Kurzfassung:

In dieser Arbeit wird untersucht, ob Butoh in der Tanztherapie zur Gesundung und zum Wohlbefinden der Patienten beitragen kann. Um diese Frage zu klären, wird die Entstehungsgeschichte dieser Form des japanischen Ausdrucks-Tanzes beleuchtet und spirituelle Sichtweisen westlicher Therapieansätze mit Grundgedanken östlicher Philosophie verglichen, welche sich beide im Wesen des Butoh-Tanzes niederschlagen. Dazu werden eigene therapeutische Erfahrungen aus den Bereichen Psychiatrie und Behindertenwerkstatt vorgestellt und auf Möglichkeiten und Grenzen von Butoh als Tanztherapie hingewiesen.

Abstract:

In this thesis we investigate whether butoh can help in dance therapy to cure patients and to feel them better. To answer this question, we explain the genesis of this form of japanese free dance and compare spiritual perspectives of western therapy approaches with basic ideas of Eastern philosophy. Both of them are reflected in the nature of butoh dance. We present own therapeutic experiences in the fields of psychiatry and workshop for the handicapped and point out the possibilities and limits of butoh in dance therapy.

Stufen

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.*

*Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.*

*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.*

*Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohl an denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*

Hermann Hesse (1941)

1 Einleitung: Hypothese, Theorie, Fragestellung

Meine Arbeit basiert auf der Annahme, daß wir alle festgefügte kognitive Strukturen und Bewegungsklischees haben, die uns im Leben behindern oder sogar krank machen. In der Alltagssprache manifestieren sich solche verfestigten Denkmuster in Redewendungen wie 'Reiß Dich zusammen!' und 'Beiß Dich Durch!'. Darin äußern sich Normen und Leitsätze, die Menschen einengen, weil sie ihre Bedürfnisse, zugunsten anderer unverhältnismäßig zurückstellen.

Da ich selbst seit 2002 Mitglied des Butoh-Tanzensembles 'zwischenTANZ' in Heidelberg bin, habe ich selbst die befreiende Wirkung dieser japanischen Form der Tanzimprovisation erlebt.

Aufgrund meiner therapeutischen Vorbildung (Psychologie-Diplom, Sprecherziehung DGSS, Tanztherapie FITT – in Ausbildung) interessiert mich, ob der Butoh-Tanz im therapeutischen Kontext dabei helfen kann, verfestigte Denkmuster und Bewegungsklischees aufzuweichen, zu verändern und zu lösen.

Um diese Frage zu klären, befasse ich mich in Kapitel 3 und 4 mit der Entstehungsgeschichte des Butoh-Tanzes und vergleiche in Kapitel 5 spirituelle Sichtweisen westlicher Therapieansätze mit Grundgedanken östlicher Philosophie, die sich im Wesen des japanischen Butoh-Tanzes niederschlagen. Therapeutische Anwendungsbeispiele von Butoh stelle ich in Kapitel 6 und meine eigene therapeutische Erfahrung in Kapitel 7 vor.

2.2 *Butoh ist ein Improvisationstanz*

Butoh ist eine Mischung aus Tanz und Theater. Der Tänzer soll durch einen achtsamen Umgang mit seinem Erleben (Gefühle und Körperwahrnehmung) zu einer gegenwärtigen Wahrhaftigkeit gelangen, die im Tanz zum Ausdruck kommt. Der Tänzer interpretiert nicht, sondern er identifiziert sich mit seiner Rolle, er spielt nichts vordergründig vor, sondern er ist. Er generiert seinen Seins-Zustand aus Erinnerungen, Träumen, Mythen und inneren Bildern. Dabei ist die Vorstellungskraft des Tänzers sehr wichtig, denn je intensiver ein inneres Bild wirklich empfunden wird, desto authentischer ist der Ausdruck. Der Tänzer setzt seine inneren Bilder in einen tänzerischen Ausdruck um, dessen Schrittfolgen nicht choreographisch festgelegt sind, sondern aus dem Moment heraus entstehen, er improvisiert.

Der Begriff 'Improvisation' kommt aus dem Lateinischen, lat. *improvisus* und bedeutet: nicht vorhergesehen, unvermutet. Ein hervorstechendes Kennzeichen bei der Improvisation ist also der künstlerische Umgang mit dem Zufall. Improvisation findet man vor allem in folgenden Kunstrichtungen: Musik, Tanz, Theater und Malerei.

Anfang der 60er und 70er Jahre wurden die Grenzen der verschiedenen Künste überschritten und die Kunstsparten neu miteinander kombiniert, so daß neue Kunstformen entstanden (z.B. die Performance-Kunst.) Außerdem wurde auch mit Dichotomien gebrochen: z.B. fanden Bilder-Ausstellungen statt, bei denen die Betrachter mitgestalten konnten und selbst zu Akteuren wurden, bei Theater oder Tanzimprovisationen verwischten sich Zuschauerraum und Bühne und fusionierten zu einem gesamt-künstlerischen Prozeß.

Beim Prozeß der Improvisation wird auch mit der Vorgabe von Bildern, Themen oder Aufgaben gearbeitet, die vom Künstler durchleuchtet und verwandelt werden. So entsteht Kunst als Prozeß der spirituellen Transzendenz auf der einen Seite und der Transformation im kinästhetischen Ausdruck andererseits.

In einer Tanzimprovisation ist eine durchgehende Choreographie oder feste Schrittfolge nicht vorgesehen, sondern das Spiel mit dem Moment, mit der augenblicklichen Situation und all ihren Einflüssen kombiniert mit den Imaginationen des Tänzers und ist leitend für die Bewegungen und den tänzerischen Ausdruck. Der Tänzer bewegt sich aus dem Moment heraus, wichtig ist hier, daß er seinen Körper als Ganzes wahrnimmt, und 'sich gehen läßt', (vgl. Prinzip des Wu Wei in Kap. 4.2.3 Daoismus, S. 26). Das heißt, er folgt den innerlich aufkommenden Bildern, Erinnerungen und den zufälligen Impulsen von außen (Zuschauer, Musik, Raumgestaltung etc.). Wenn das 'Sich-Gehen-Lassen' gelingt, kann es zu einem

sogenannten 'flow-Erlebnis' kommen: der Tänzer empfindet sich im Einklang mit Kosmos und kommt zu einem anderen Bewußtseins-Erleben, wo sich Zeit und Raum auflösen. Dem Betrachter zeigt sich das kinästhetische Bild einer harmonischen Verschmelzung von Musik, Bewegung und Ausdruck. Im idealen Falle transportieren sich Anteile der Erlebniswelt des Künstlers auch auf den Zuschauer, er 'atmet' mit.

Natürlich ist es auch möglich, bei choreographierten Tanzstilen (Bsp. Ballett, Gesellschaftstanz) einen 'flow' zu erleben, durch die stärkere Außenorientierung (Tanzschritte, Rhythmik, Raumorientierung) ist dies allerdings sehr viel schwieriger. Um wirklich zu einem Einklang von Musik, Bewegung und Erleben zu gelangen, verzichtet der Improvisationstanz weitgehend auf Choreographie, denn nicht der äußerliche Schein durch Schrittkombination und Technik sondern der innere, authentische Ausdruck steht im Vordergrund.

Choreographie impliziert Wiederholbarkeit von Tanzschritten, d.h. es existiert eine festgelegte tänzerische Komposition, die auch schriftlich fixierbar ist (z.B. die 'Laban-Notation', siehe Kap. 4.3.2 Rudolf von Laban, S. 29).

Der Tanz an sich ist schon eine flüchtige Kunst, *'Tanz verschwindet, er währt nicht lange, denn so ist er beschaffen'* (Lampert 2007, S. 24). Tanzimprovisation ist hiermit eine Verdoppelung des Nicht-Fixierbaren. Da Improvisation ein Prozeß ist, der aus dem Moment heraus entsteht, kann er nicht geplant werden und ist somit nicht wiederholbar, jeder Auftritt eines Improvisationstanzes ist ein einzigartiges Kunstwerk.

Auch zeitliche Komponenten der Musik, wie Rhythmus und Takt sind für den Improvisationstänzer eher Inspiration als bewegungsleitend. Eine besondere Herausforderung für den Improvisationstänzer ist der Bewegungswechsel von geführten Bewegungen (Ordnung) und sich fallen lassenden Bewegungen (Chaos), diese Wechsel können sehr augenblicklich und abrupt sein, so daß der Tänzer Sensibilität und Erlebnisfähigkeit braucht, um zu einem authentischen Ausdruck zu gelangen.

2.3 Formen des Improvisationstanzes

Friederike Lampert (vgl. Lampert: 2007, S. 187 ff.) beschreibt auch unterschiedliche Grade und Formen der Improvisation, die sich in den Freiheitsgraden des Improvisations-Anteils unterscheiden.

1. **Imitation:** fordert am wenigsten Improvisationsleistung, da hier die Bewegungsabfolge nach einer genauen Vorgabe erfolgt, Bsp. Spiegeltechnik, Chace-Ansatz

(Marian Chace Tänzerin und Choreographin (1896-1970) erfand eine Methode der Bewegungsspiegelung um verspannte Körperbewegungen, die innere Konflikte repräsentieren, zu lösen: den Chace-Kreis. Sie war eine Pionierin der Tanztherapie).

2. **Interpretation:** hat die Variation von Bewegungsabfolgen zur Aufgabe und hat somit schon einen höheren Improvisationsanteil, es liegt zwar eine festgelegte Choreographie zugrunde, aber der Tänzer interpretiert seine Rolle (z.B. in einem Ballettstück) durch Variation von Dynamik, Geschwindigkeit und Körperspannung.
3. **Verkettung:** Hier werden die Anordnungen der Bewegungen neu kombiniert, der Tänzer improvisiert also mit einzelnen, festgelegten Tanzelementen. Ein Beispiel hierfür ist der Tango Argentino, der Step-Tanz, der Flamenco und viele andere Gesellschafts- und Volkstänze (z.B. der 'Sirtaki' aus Griechenland).
4. **geplante Improvisation:** Hier gibt es Wechsel zwischen ordnenden und chaotischen (improvisierten) Bewegungsabläufen. Text, Musik, Beleuchtung und Raum können als strukturgebende Quelle Bewegungsabläufe ordnen und auch inspirieren, um eigene Imaginationen auszulösen und tänzerisch frei auszudrücken. Beispiele hierfür sind der Butoh-Tanz und der deutsche Ausdruckstanz.
5. **ungeplante Improvisation:** entspricht dem Grundgedanken von Improvisation am ehesten, da hier der Planungsgrad am niedrigsten und der Tänzer ohne Vorbereitung auf seine inneren Impulse wartet und seinen Tanz 'passiv geschehen läßt'. Er greift natürlich auch auf seine gewohnten Körperhaltungen und Bewegungsabfolgen zurück, so daß überraschende, künstlerische Neuerungen durch einen spontanen kompositorischen Umgang mit Ordnung und Chaos kaum zu erwarten sind. Daher wird dieser hohe Improvisationsgrad weniger für den künstlerischen Tanz angewendet sondern eher therapeutisch eingesetzt, z.b. im authentic movement nach Mary Whitehouse, Trance-Tanz und Meditation.

2.4 Wesen und Merkmale des Butoh-Tanzes

*'Ich sage euch: man muss noch Chaos in sich haben,
um einen tanzenden Stern gebären zu können.*

Ich sage euch: ihr habt noch Chaos in euch.'

Friedrich Nietzsche (1883)

(entnommen aus Friedrich Nietzsche: Also sprach Zarathustra 1994, S. 15)

Butoh ist der Tanz der Seele. Der Körper ist das Medium, die Seele zu offenbaren. Butoh ist ein mythisch-mystisches Tanzspiel **in Naturbildern**, die Märchen, Sagen und Mythen entnommen sind. Das tänzerische Heraufbeschwören dieser Urbilder wirkt direkt auf das Erleben der Tänzer und Zuschauer unabhängig von seiner kulturellen Prägung, so wie C.G. Jung in seiner **Theorie der Archetypen** die Universalität betont hat (vgl. Kap. 5.1, S. 31).

Butoh ist nicht von Äußerlichkeiten (Alter, Sportlichkeit) abhängig, sondern von der **Wahrhaftigkeit** und dem **Mut** des Tänzers. Es ist vorteilhaft, älter zu sein, da der Erfahrungsschatz als Quelle von Gefühlen und inneren Bildern dann größer ist. Oftmals können ältere Menschen auch besser zu ihrer Persönlichkeit stehen und sind dadurch ungehemmter im Ausdruck. Genau wie im Leben spiegelt sich im Butoh-Tanz ein Prozeß der Reifung wieder. Deshalb ist Butoh nicht einfach erlernbar sondern ein lebenslanger Weg. *'Butoh ist ein Weg, die Welt zu entdecken, sich selbst in der Ganzheit zu gebären, weil Butoh ein Lebenstanz ist. Im Butoh ist Leben Tanzen und Tanzen ist für ihn Leben. Er verlangt nach Hingabe und Integration ins alltägliche Leben.'* (Daeppe 2009, S. 34)

Die **Ursprünge des menschlichen Daseins** werden ergründet, d.h. Themen wie Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt werden tänzerisch umgesetzt. In der japanischen Kultur ist der Tod viel mehr im Alltags-Bewußtsein verankert, die toten Ahnen werden täglich auf Hausaltären mit Opfergaben geehrt. Tod und Sterben sind im japanischen Leben sichtbarer integriert als in den westlichen Kulturen.

Auch **Tabu-Inhalte** werden im Butoh-Tanz dargestellt, wie zum Beispiel in Hijikatas Kinjiki-Aufführung (vgl. Kap. 3.2 Erste Generation, S. 17), wo er Themen wie Homosexualität und Pädo philie zur Sprache bringt. Vor 400 Jahren wagte erstmals das Kabuki-Theater (vgl. Kap. 4.1.2, S. 22) sich an Themen wie Erotik und Sexualität heran. Das ältere Noh-Theater (vgl. Kap. 4.1.1, S. 21) befaßte sich ausschließlich mit Problemen der Oberschicht (Samurai).

Es gibt kaum choreographische Elemente und auf ein logisches Handlungsgerüst wird verzichtet. Die Bilder sind vielmehr assoziativ aufeinander abgestimmt und durch die Entwicklung einer **Metaphorik des Unbewußten** (Erinnerungen, Träume, unbewußte Inhalte und intuitive, innere Bilder) durchläuft der Tänzer eine Verwandlung, eine magische Transformation des Selbst, an der der Zuschauer teilnehmen kann, wenn er bereit und offen dafür ist.

Typisch ist auch die Übernahme einer **animistischen Weltsicht** (vgl. Kap. 4.2.4 Shintoismus, S. 27), wie Kinder sie haben, um sich selbst spielerisch immer wieder aufs Neue zu überraschen und das Universum neu zu entdecken. Kinder behandeln Gegenstände, als wären sie beseelt, sie sprechen mit ihnen, streicheln sie, als wären sie lebendig. *'Ein Kind versucht seine Zehen zu füttern; ein anderes hebt einen Stein auf, um ihm die Umgebung zu zeigen. Einzelne Körperteile als eigenständige Gegenstände zu betrachten und umgekehrt, Gegenstände zu lieben, als wären sie der eigene Körper, darin liegt das große Geheimnis des Ursprungs des Butoh'* (Haerdter 1998, S. 39).

Butoh arbeitet mit **stilistischen Brüchen**, d.h. kulturelle, spirituelle und künstlerisch unterschiedliche Stile werden miteinander neu kombiniert. Ein Beispiel hierfür wäre die Berg-Performance des Butoh-Ensembles *'zwischenTANZ'* aus Heidelberg, in der ein Schuhplattler (Volkstanz aus Bayern) zur Musik von Vivaldi in Kostümen, die Mönchs-Gewändern ähneln, aufgeführt wurde.

Es gibt keine Wertungen zwischen Gut und Schlecht, hässlich und schön, das sind typisch westliche polarisierende Bewegungs- und Bewertungs-Merkmale. Durch die Durchmischung der Kunstformen und Stile entsteht ein Ausdruckstanz mit bizarrem, skurrilem Charakter, der sowohl die westlichen, als auch die östlichen Normen erst einmal sprengt, um zu einer neuen, authentischen Gestaltung zu gelangen.

Butoh ist **grenzauflösend** (vgl. Kap. 4.2.3 Daoismus, S. 26): zuerst ruhig und plötzlich wild im Ausdruck, zuerst fließend - im nächsten Moment gebrochen, durch abgehackte Bewegungen. Selbst innerhalb einer Bewegungssequenz können die Füße eine langsame, ruhige Gleitbewegung ausüben, während die Arme zum Beispiel plötzliche Peitschbewegungen ausführen. Der Tänzer muß hier sowohl mental als auch körperlich verschiedene Gefühls- und Bewegungsqualitäten in seinem Körper integrieren und tänzerisch umsetzen (vgl. Kap. 4.3.2 Rudolf von Laban, S. 29).

Weißer Körperfarbe dient als eine Art **'neutrales Kostüm'** zur Ent-Individualisierung des

Körpers, d.h. der Tänzer und der Zuschauer soll abstrahieren von den üblichen, normierten Wahrnehmungsmustern und Dichotomisierungen (schön-hässlich, männlich-weiblich, alt-jung). Kazuo Ohno formulierte folgendermaßen: *'Liebe und Schmerz kennen die Grenzen der Schönheit nicht. In den Abgründen der Ozeane blühen Blumen wie in einem Alpenfrühling. Berge und Meere sind eins.'* (Haerdter 1998, S. 100). Die weiße Körperfarbe soll helfen, einen neutralen Blickwinkel zu entwickeln, um aufzuzeigen, daß die wichtigsten Menschheitsfragen über Leben und Tod universeller Natur sind und nicht etwa nur bestimmte Gruppierungen, z.B. nur Männer, nur alte Menschen etc. betreffen. Ursprünglich kommt die weiße Körperfarbe vermutlich aus dem Kabuki (vgl. Kap. 4.1.2, S. 22). Die Bemalung mit der weißen Körperfarbe dient auch als Einstimmungsritual: der Tänzer verwandelt seinen Körper in eine Art 'neutrales Gefäß', er läßt sein Alltags-Bewußtsein hinter sich und versenkt seine Wahrnehmung in die Tiefe seines Unterbewußtseins, um einen Tanz zu kreieren, der sich immer wieder im Augenblick selbst aufs Neue erschafft.

Expressive Übertreibung von Gesten und Posen, Ekstase (vgl. Hexentanz bei Mary Wigman in Kap. 4.3.1, S. 28) und impulsive Gefühlsausbrüche zeigen sich in explosionsartigen, unkontrolliert-chaotischen Bewegungen. Der Wechsel von einer langsamen, geführten Bewegung zu einer schnellen, impulsiven Bewegungsform kann sehr abrupt und plötzlich geschehen. Schleudernde Wurf-Bewegungen der Arme, zappelnde unkoordinierte Sprünge und fratzenhaft, verzerrte Mimik wären zum Beispiel Äußerungs- und Ausdrucksmöglichkeiten von plötzlich einschließendem Gefühlserleben. Der deutsche Ausdruckstänzer Rudolf von Laban (vgl. Kap. 4.3.2, S. 29) beschreibt den Wechsel von ordnenden zu chaotischen Bewegungen in ähnlicher Weise.

Die **extreme Langsamkeit** der Bewegungen illustriert die endlos langsamen Entwicklungsprozesse in kosmischen Zeiträumen. Die fließenden, organischen (Tanz-) Bewegungen führen zu einer meditativen Versenkung. Es wird auf die Stille geschaut, um inneren Impulsen Raum zu geben. *'Schaue Dir Selbst beim Träumen zu'* sagte Kazuo Ohno zu seinen Schülern. Wie in der Zen-Philosophie ist **die Leere**, das Warten, das Dasein im Augenblick von großer Bedeutung um Imaginationen Raum zu geben (vgl. Kap. 4.2.2, S. 25). *'Im Butoh werden Fragen zum menschlichen Dasein, zur Natur, zur Seele und zum Universellen gestellt. Der Weg ist das Eintauchen in den Mikrokosmos des Körpers mittels einer endlosen Langsamkeit. Dieser Zustand ist dem der Trance, des Träumens, der Ekstase und der tiefen Achtsamkeit am nächsten'* (Daepfen 2009, S. 34 ff.).

Am Boden finden lange, langsame Rollsequenzen statt, die Themen wie Metamorphose (eines

Lebewesens), Geburt und phylo- oder ontogenetische Entwicklungsprozesse aufgreifen. Ein weiteres Beispiel ist der sogenannte 'slow-walk'. Diese Bewegungsform ist ein meditatives Gehen mit gebeugten Knien, an den Hüften fixierten Händen und einen geradeaus gerichteten Blick (vgl. Kata des Gehens, in Kap. 4.1.1 Noh-Theater, S. 21).

Shirome sind nach oben gedrehte Augen, so daß nur die weißen Augäpfel zu sehen sind und wird oft bei 'Fallbewegungen' eingesetzt. Auch das Fallen ist eine Form des 'Sich-Gehen-Lassens'. Das shirome begleitet die Fallbewegung, die Augen fallen quasi nach Innen, worin auch angedeutet werden soll, daß willentliche Kontrolle an Gewichtung verliert und die unbewußte Lenkung (Bewußtlosigkeit) die Führung übernimmt.

Die äußere Grundhaltung des Tänzers sind gebeugte Knie, eine abgesenkte Hüfte und einwärts gedrehte Füße. Die innere **Grundhaltung ist mehr ein Hängen** statt ein Stehen. Dies bedeutet, daß der Mensch nicht auf der Erde läuft und sich von ihr abstößt, sondern die Vorstellung ist eher von der Erde wegzuhängen, an einem Faden aufgehängt sein - zwischen Erdmittelpunkt und Himmel. Kopf und Oberkörper sind aufgerichtet und bleiben in der Achse. Die Kräfte der Gravitation wirken nach unten, deshalb ist jeder Schritt ein Fallen, die Füße sind nach innen gerichtet, im Gegensatz zum Ballett (Auswärtsdrehung der Hüften).

Beim Fallen fällt erst die Hüfte, als Schwerpunkt des Körpers, der Rest des Körpers folgt nach, imaginiert wird ein Fallen zum Erdmittelpunkt. Der Körper sucht in einer Verschraubung seine natürliche Fall-Linie, als ob Bewußtlosigkeit eintritt. Das körperliche Loslassen ist nicht nur ein natürlicher Ausdruck der Aktion 'Fallen' sondern auch ein Loslassen von Gefühlen und Gedanken, die sich mit unseren alltäglichen Dingen befassen. Erst dann können andere Inhalte Raum und Präsenz gewinnen.

Der Körper wird an bestimmten Punkten geschoben, gedrückt, gezogen oder es wird imaginiert, daß an bestimmten Körperregionen etwas heraus wächst. Der Bewegungs- Impuls setzt also an diesen Punkten an, der Rest des Körpers folgt nach. Der Torso als Körperzentrum übernimmt die Initiative, wenn der Körper (einzelne Körperteile) eine Welle, einen Kreis oder eine Acht beschreibt. Auch hier gilt wieder das Prinzip des Bewegt-Werdens, d.h. die Bewegung der Hand erfolgt nicht in Eigeninitiative sondern als Folgebewegung auf einen Impuls, der vom Zentrum (Torso) ausgeht. Dadurch entsteht ein ganzheitlicher Bewegungseindruck.

Kontakt, Berührungen und Begegnungen werden als zufallsgenerierendes Mittel in den Tanz eingebaut. Wie in der Kontakt-Improvisation (contact dance) bestimmen zufällige

Begegnungen der Tänzer den Tanz, Themen wie Wachstum, Verwesung, Verwandlung bieten sich hier an, die Kontakte sind ungeplant und geschehen aus dem Moment heraus. Damit ein Impuls sich unter den Tänzern weitertragen und fortsetzen lässt, ist hier eine erhöhte Achtsamkeit und Wachheit und eine hohe Konzentration des Tänzers gefragt (vgl. Kap. 4.2.2 Zen-Buddhismus, S. 25).

Oftmals besteht die Bekleidung nur aus einem **Tanga**. Wenn z.B. die kreatürliche Ursprünglichkeit gerade Thema des Tanzes ist, wäre Kostümierung unter Umständen hinderlich, ablenkend und verfälschend für den Ausdruck. Nicht zuletzt ist Nacktheit auch ein Ausdruck der Bescheidenheit und des natürlichen Eingebundenseins in einen Kreislauf von Entstehen und wieder Vergehen (vgl. Kap. 4.2.1 Buddhismus, S. 24).

Kazuo Ohno formulierte über Butoh folgendes: *'Wie der Mensch, so hat auch das Universum seinen Lebenslauf. Ich glaube, dass der Lebenslauf des Menschen sich mit dem des Universums deckt. Butoh bedeutet für mich das Kostüm des Universums anzuziehen. Eine Kleidung anzuziehen für den Körper und gleichzeitig für die Seele: Sie ist das Kostüm des Butoh.'* (Haerdter 1998, S. 46)

3 Geschichte des Butoh

Butoh entstand nach dem zweiten Weltkrieg als Antwort auf die bedrohlich erlebte 'Amerikanisierung' der japanischen Identität und Kultur (Entstehung von Musicals und Music Halls nach amerikanischem Vorbild). Gleichzeitig lehnt sich diese neue Tanzform auch gegen die starren, technischen Formen im klassischen japanischen Tanz (Noh und Kabuki) auf und sucht neue Ausdrucksformen - inspiriert insbesondere durch den deutschen Ausdruckstanz und durch volkstümliche Tänze (insbesondere der Shinto-Religion).

Ähnlich wie die deutschen Tänzer Valeska Gert, Harald Kreutzberg oder Mary Wigman (vgl. Kap. 4.3.1, S. 28) in der Vorkriegszeit, vollzieht der Butoh-Tänzer den Bruch mit traditionellen Bewegungsprinzipien und einer rein rationalen (westlichen) Weltanschauung. Er versucht stattdessen, einen neuen Begriff von Spiritualität, ein authentisches Erleben von Emotionalität zum Ausdruck zu bringen. Butoh entwickelt sich somit zu einem zeitgenössischen Theater des Widerstandes gegen die moderne Gesellschaft, das zwar in den kulturellen Wurzeln Japans verhaftet ist, aber dennoch universelle, kulturübergreifende Aussagen macht.

3.1 Direkte Vorläufer

Eine wichtige Rolle für die Reform von Tanz und Theater spielte **Tomoyoshi Murayama** (1901 bis 1977). Er war ein japanischer (Tanz-) Künstler und Dramatiker in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts. Eigentlich ging er nach Deutschland (Berlin) um Philosophie zu studieren, beschäftigte sich dann aber doch lieber mit dem neuen Geist der Kunst (Dadaismus, Konstruktivismus und Expressionismus). Einen starken Eindruck hinterließ die Ausdruckstänzerin Mary Wigman auf Muruyama *'nur mit einem einfachen silbernen Tuch bekleidet, begann sie zu tanzen.....am Ende tanzte sie musiklos, nur von ihrem Herzschlag begleitet. Noch nie habe ich einen Menschen mit solchem Ernst tanzen sehen'* (Haerdter 1998, S. 11). Muruyama kehrte nach zweijährigem Aufenthalt nach Tokio zurück und gründete die avantgardistische Tanzgruppe MAVO, die für einen innovativen Ansatz in der Tanz-Kunst eine wichtige Bedeutung hatte.

Baku Ishii (1886 bis 1962) war ein japanischer Tänzer und Choreograph und zählte auch zu den Pionieren des modernen Tanzes in Japan. Ishii absolvierte eine Ausbildung als Tänzer am kaiserlichen Theater in Tokio, interessierte sich dann für freien und natürlichen Tanz von Isadora Duncan und Mary Wigman, deren Tanzstile er während seiner Europa- und USA-

Tournee (zwischen 1922-1925) kennenlernte. Als er nach Japan zurückgekehrt war, eröffnete er eine Schule für modernen Tanz, wo auch seit 1933 Kazuo Ohno Unterricht genommen hat.

Takaya Eguchi und Soko Miya waren ebenfalls wichtige Vorläufer für die Butoh-Tanzkunst. Beide Tänzer kamen 1931 nach Deutschland (Dresden), um Ausdruckstanz bei Mary Wigman zu studieren. 1933 kehrten sie nach Tokio zurück und gründeten das Eguchi-Miya-Tanzstudio, in dem Kazuo Ohno (ab 1936) und Tatsumi Hijikata (nach Wiedereröffnung nach dem zweiten Weltkrieg) ihre Studien fortsetzten.

Auch der japanische Tänzer **Michio Ito** (1892-1961), der ebenfalls in Europa Ausdruckstanz studierte, trug zur Revolutionierung des Tanzes bei. Für seinen *'Falkentanz'* studierte er die Bewegungen von Raubvögeln im Londoner Zoo und kombinierte die traditionellen Schrittmuster des Noh mit den natürlichen Ausdrucksbewegungen der Tiere.

3.2 Erste Generation

Tatsumi Hijikata (1928-1986) war ein japanischer Tänzer und Choreograph. Er wurde 1928 in der Akita-Region des nördlichen Japan als das zehnte von elf Kindern geboren. Wie viele andere Butoh-Tänzer stammt auch Hijikata aus der nördlichen Tohoku-Region, eine unwirtliche und karge Landschaft mit lang andauernden Wintern. Hijikata erlebte in seiner Kindheit Hunger, Armut und litt unter dem Verlust der älteren Schwester. Er beschreibt, wie Regen und Schnee die Straßen unzugänglich machen und er durch diese rauen Kindheitserfahrungen zu einem eigenen Tanz-Stil gefunden habe, der sich nicht an klassisch westlichen oder japanischen Schönheitsnormen orientiert. *'Mein Tanz ist aus dem Schlamm geboren'* (Haerdter 1998, S. 35). 1952 ging er nach Tokio, als gerade die amerikanische Besatzungszeit endete.

Als erste Butoh-Tanzaufführung gilt Hijikatas *'Kinjiki'* (dt. 'verbotene Farben') aus dem Jahr 1959. Das Stück entstand nach dem gleichnamigen Roman (engl. 'forbidden colours') von dem Autor Yukio Mishima und beschäftigte sich mit Themen wie Homosexualität und Pädophilie. Nach dieser Tanzaufführung wurde Hijikata aus dem Förderverein für modernen Tanz ausgeschlossen. Die inhaltliche Thematik (Tabuthemen wie Homosexualität) und die mögliche Tötung eines Huhns (ist nicht genau belegt) während des Auftritts waren die Gründe, die Entsetzen und Schrecken ausgelöst haben. Mit *'Kinjiki'* entstand das sogenannte Ankoku Butoh, 暗黒舞踏 (dt. 'Tanz der Finsternis').

Er gründete ein Tanzstudio in Tokio, das lebenslang als Basis für seine choreographische

Arbeit diene. Zwischen 1950 und 1960 arbeitete Hijikata mit Filmemachern, Fotografen, Architekten und bildenden Künstlern zusammen. Er betrachtete die Verbindung des Butoh-Tanzes mit anderen Kunstformen als wesentliches Element seines Tanzstils. Zu Beginn der 60er Jahre begann seine Arbeit mit Kazuo Ohno.

In der zweiten Phase ab 1970 standen nun die Stücke in Bezug zu seiner eigenen Lebenssituation (Erinnerungen, Träume, Visionen) und stützten sich nicht mehr wie früher auf literarische Werke von Yukio Mishima, Marquis de Sade u.a.

Auf der Bühne ging es ihm nicht mehr darum, etwas zu interpretieren, sondern etwas zu sein. Mit diesem neuen Stil strebte er an, die Bewegungsmöglichkeiten des Körpers auszuloten und zu erweitern und psychische Grenzen zu überwinden. Themen waren nun u.a. das Wesen der Natur, Geburt, Verwandlung, Verwesung und Tod. Er beleuchtete mit seinem Tanz vor allem die dunklen Seiten der menschlichen Existenz. Mit der damals noch unbekannten Tänzerin **Yoko Ashikawa** entwickelte er eine spezielle Gangtechnik, '*Ganimata*', was Säbelbeine bedeutet. Inspiriert wurde diese Körperhaltung durch seine Erinnerung an die Bewegungen der Reisbauern aus der Vorkriegszeit. Während im klassischen Ballett der Spitzentanz den Körper streckt und verlängert, außerdem noch Leichtigkeit und die Aufhebung der Schwerkraft suggeriert, vermittelt sich im japanischen Tanz genau das Gegenteil. Die Gliedmaßen scheinen verkürzt, der Körper wirkt kleiner, der Eindruck von Schwerkraft wird intensiviert, durch die Annäherung des Körperschwerpunktes (Hüfte) zum Boden. Die Unterschiede in der Bewegungssprache spiegeln auch eine gegensätzliche spirituelle und ästhetischen Sichtweise wider. Das westliche spirituelle Prinzip drückt sich durch körperliches Hinstrecken zum Göttlichen (Himmel) in die Höhe aus, im Gegensatz dazu ist das östliche Prinzip eher eine Hinwendung zur Erde und Verschmelzung mit dem Kosmos. Während gestreckte Glieder im Ballett Schönheit verkörpern, werden in der japanischen Tanzkunst gestreckte Glieder als häßlich angesehen. Genau diese Umkehrung der Werte des klassischen Balletts war Ziel von Hijikata, '*it is on the ground that I dance*' (Haerdter 1998, S. 96). In der Zusammenarbeit mit Yoko Ashikawa und der von ihnen gegründeten Gruppe '*Hakuto-boh*' entwickelte Hijikata das heute bekannte Bewegungsvokabular des klassischen Butoh-Stils.

Kazuo Ohno (1906 bis 2010) hingegen vermittelte ein sanfteres, poetischeres Butoh, sein Tanz schockierte nicht nur, sondern war emotional sehr berührend und insgesamt zugänglicher. Er wurde 1906 als Sohn eines Fischers in Hakodate City geboren. Nach dem College-Abschluß an der Sporthochschule (er wollte eigentlich Sportlehrer werden), begann er 1933 ein Studium an der Schule für modernen Tanz in Yokohama. Schlüsselerlebnis für die

neue berufliche Orientierung war 1929 ein Theaterbesuch im kaiserlichen Palast in Tokio, wo er die Flamenco-Tänzerin Antonia Mercé, genannt 'La Argentina' tanzen sah. 1934 erlebte er den deutschen Ausdruckstänzer Harald Kreutzberg während eines Gastauftritts in Tokio, von dem er auch sehr beeindruckt war.

Ab 1938 mußte Ohno dann seine Studien erst einmal unterbrechen, weil er für neun Jahre in die japanische Armee eingezogen wurde und gegen Kriegsende in Neuguinea in Kriegsgefangenschaft geriet. In dieser Zeit entstand ein Stück namens 'Quallentanz'. Sein Début in Tokio gab Ohno 1949 im Alter von 43 Jahren, wo auch der erste Kontakt zu Hijikata entstand. Noch im selben Jahr begründete Kazuo Ohno sein eigenes Tanz-Studio. Von 1959 bis 1966 erarbeiteten Hijikata und Ohno gemeinsame Tanzdarbietungen, die auf literarischen Werken Mishimas und europäischer Schriftsteller wie Jean Genet, de Sade und Comte de Lautréamont basierten. Von 1969 bis 1973 war er in der Hauptrolle von drei Spielfilmen des Regisseurs Nagano Chiaki zu sehen. 1977 widmete er der Tänzerin Antonia Mercé einen Solotanz '*Admiring La Argentina*', der ihn weltberühmt machte. Zu diesem Zeitpunkt war er bereits 71 Jahre alt. Seit 1980 hatte er internationale Auftritte mit den Werken '*Meine Mutter*', '*Wasserlilien*', '*Die Straße im Himmel und die Straße auf Erden*'. Ohno spielte gerne Frauenrollen und stellte zerbrechliche und zugleich starke Charaktere dar. 2001 verlor Ohno seine Geh-Fähigkeit und kreierte den '*Tanz der Hände*'. 2004 entstand das poetische Filmporträt von Kazuo Ohno: '*I dance into the light*'. 2007 hatte Ohno seinen letzten öffentlichen Tanz-Auftritt. Er verstarb am 1. Juni 2010 in Yokohama im Alter von 103 Jahren.

3.3 Zweite Generation

Weltweit verbreitet hat sich Butoh vor allem durch die Tanzkompanie '**Dairakudakan**', die 1972 von Akaji Maro, japanischer Butoh-Tänzer, Choreograph und Schüler von Hijikata, gegründet wurde. Als die Gruppe sich auflöste, verstreuten sich die Tänzer der zweiten Generation und gründeten eigene Gruppen und Kompanien.

Die Tanzgruppe '**Sankai Yuko**' wurde 1975 von Ushio Amagatsu, einem japanischen Tänzer und Choreographen gegründet. Der Stil von Amagatsu zeigt das thematische Spannungsfeld (Themen wie Tod, Krankheit, Sexualität) in der Tradition von Hijikata allerdings eingehüllt in eine Atmosphäre der Stille. 'Sankai Yuko' wird oft übersetzt als 'Studium durch die Berge und das Meer' und bedeutet: sich selbst, der Natur, dem Kosmos in Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Außerdem entstehen reine Frauen-Ensembles (1975 '**Compagnie Ariadone**' unter der Leitung von Carlotta Ikeda) und Männer-Tanzgruppen (1976 '**Sebi**' unter der Leitung von

Ko Murobushi).

3.4 Dritte Generation

*'Wenn wir unseren Körper und unsere Seele öffnen,
werden wir erfahren, daß wir nicht nur uns selbst gehören,
sondern ein Erbe des Kosmos sind
und immer noch Teil davon.'*
(Yumiko Yoshioka)

Ab Ende der achtziger Jahre bildeten sich immer mehr Butoh-Gruppen, die nicht mehr ausschließlich aus japanischen Tänzern bestanden. Auch japanische Choreographen griffen immer mehr auf nicht japanische Tänzer zurück. Dadurch erweiterte sich das Spektrum in Stil, Ausdruck und Inhalt. Besonders in Südamerika (Mexiko, Argentinien, Brasilien und Chile) sowie in den USA und Europa (England, Frankreich, Skandinavien und Schweiz) gründeten sich bis heute sehr viele Butoh-Ensembles. Heute gibt es kaum ein Land, in dem Butoh nicht existiert. Zwei berühmte japanische Vertreterinnen, die aus der Tradition der zweiten Generation hervorgingen, sind **Minako Seki** (Mitglied der Gruppe 'Dance love machine') und **Yumiko Yoshioka** (Mitglied von 'Ariadone'). In Deutschland gründeten 1987 Minako Seki und Yumiko Yoshioka mit dem deutschen Schauspieler unter dem Künstlernamen **delta RA'i** auf Schloss Bröllin das erste japanisch-deutsche Butoh-Tanztheater: 'tatoeba danse grotesque'. Beide japanische Tänzerinnen sind inzwischen als Künstlerinnen und Choreographinnen international bekannt.

4 Einflüsse auf den Butoh-Tanz

4.1 kulturelle Einflüsse des traditionellen Theaters

4.1.1 Noh-Theater

Das Noh-Theater (jap. 能) aus Japan ist vor ca. 600 Jahren entstanden und beinhaltet neben Tanz und Theater auch Musik und Maskenkunst. Es wurde zuerst nur von Männern gespielt (getanzt) und musikalisch begleitet. Zu Beginn des 20. Jahrhundert erlangten auch immer mehr Frauen den Status professioneller Noh-Darstellerinnen.

Die Begründung des Noh-Theaters im 14. Jahrhundert geht zurück auf Kan'ami Kiyotsugu (1333-1384), einen japanischen Noh-Schauspieler, Autor und Musiker während der 'Murumachi-Zeit'. Zusammen mit seinem Sohn Zeami Motokiyo gründete er die erste Noh-Theaterschule - die 'Kanze'-Schule.

Während der Edo-Zeit (16. bis 19. Jhd.) war es allein ein Privileg der Samurai, Noh-Schauspieler zu sein oder das Noh-Theater zu besuchen. Nach der 'Kanze'-Schule (観世) bildeten sich noch vier weitere bedeutende Noh-Theaterschulen heraus: Hosho (宝生), Komparu (金春) und Kongo (金剛). Später kam die Kita (喜多) gleichberechtigt als fünfte Schule hinzu. Sowohl die Hauptdarsteller, als auch die Noh-Musiker und Neben-Darsteller kamen aus diesen Schauspielhäusern, was sich bis heute gehalten hat.

Das Zusammenspiel von Musik, Tanz und Theater unterlag strengen Regeln, die vertraulich von einer Generation zur nächsten weiter gegeben wurden. Die Handlung wurde von einem Orchester und einem Chor begleitet. Die Schauspieler trugen aus Holz geschnitzte Masken, wobei nicht der Darsteller der Maske Leben verleihen sollte, sondern umgekehrt. Wenn eine Maske einen Schauspieler mit ihrer Identität füllen konnte, dann galt die Maske als gelungen.

Die traditionellen Themen betrafen meist japanische, chinesische Mythologie oder Literatur, aber auch Ideen des Zen-Buddhismus (vgl. Kapitel 4.2.2, S. 25) und volkstümliche Elemente des Ernte-Dank-Festes flossen mit ein. Inzwischen beschäftigen sich einige Noh-Theaterstücke auch mit Gegenwartsthemen.

Das Noh-Theater läßt nicht wirklich Raum für Improvisation und wirklichkeitsgetreue, authentische Schauspielkunst. Selbst heute noch sind die meisten Gebärden und Tanz-Bewegungen das Ergebnis eines langen Stilisierungs-Prozesses, d. h. nicht-wesentliche

Ausdrucks-Elemente werden allmählich weggelassen. Ursprünglich war die Bewegung eine Nachahmung realer Gesten oder Gebärden. Handlungen wie Weinen, Kämpfen, das Erscheinen oder Beschwören von Geistern, Ahnenverehrung, Schamanen- und Frauentänze wurden in ihrer Wesenhaftigkeit erfaßt und durch elegante, konzentrierte und reduzierte Bewegungen formalisiert.

Für die äußerst stilisierten Gebärden existieren verhältnismäßig wenige Grundschritte. Diese Grundfiguren werden 'kata' (dt. Muster) genannt und im Tanzunterricht immer wieder geübt. Die erste 'kata', die üblicherweise gelernt wird, ist die Grundbewegung des Gehens (jap. 'umpo' bzw. 'hakobi'). Der Schauspieler setzt seine Schritte mit leicht angebeugten Knien, dadurch verliert er den Kontakt mit dem Boden nicht. Er bewegt sich nur horizontal, parallel zum Fußboden, langsam und sachte, wie ein Geist, der (nach traditioneller Überlieferung) gleitet und nicht geht.

Einige 'kata' haben heute keine Bedeutungen mehr, wahrscheinlich weil die Ursprünge vergessen wurden; andere aber drücken sich noch immer klar aus, z.B. die 'kata' des Weinens (jap. 'shiori'), die sich darin äußert, daß der Tänzer langsam die Hände vor das Gesicht hebt. Es gibt auch Gebärden, die den Mondschein, das Fallen der Kirschblüten u. ä. mimisch und gestisch ausdrücken.

Es gibt im Noh nur selten kompliziertere Tanzschritte und Akrobatik, so etwa in einigen Dämonenrollen der Kongo-Schule, aber auf virtuoser Tanztechnik liegt nicht das Haupt-Augenmerk, sondern auf dem Ausdruck ideeller Werte. Die Tänzer sollen das Wesentliche der Geschichte erfassen und die Seele der Rolle ausgestalten. Damit zeigt das Noh-Theater ein geistiges Abstraktionsniveau, das dem westlichen Theater voraus war.

Der Butoh-Tanz übernimmt aus dem Noh die 'kata' des Gehens (hängende Körperhaltung), und die Bereitschaft, den Blick nach Innen zu richten (vgl. Kapitel 4.2.1 Buddhismus, S. 24 und 4.2.2 Zen-Buddhismus, S. 25).

4.1.2 Kabuki-Theater

Kabuki (jap. 歌舞伎, dt. 'Gesang und Tanz') wird ein traditionelles japanisches Theater des Bürgertums aus der Edo-Zeit genannt, daß aus Gesang, Pantomime und Tanz besteht. Kabuki war hauptsächlich eine sakrale Kunstform (vgl. Kap. 4.2.4 Shintoismus, S. 27 als religiöser Hintergrund) und etwas weniger formell als das ältere, vom (Zen-)Buddhismus geprägte Noh-Theater der Samurai (vgl. Haerdter 1998, S. 28).

Laut geschichtlicher Überlieferung wurde Kabuki 1603 von Okuni, einem 'Schreinmädchen' (jap. 'miko' 巫女) begründet, als diese zusammen mit anderen Frauen beim Kitano-Schrein in Kyōto einige Tanz- und komödiantische Theater-Stücke aufführte. Eine 'miko' war meistens eine junge unverheiratete Frau, die den Priestern bei Tempeldiensten halfen.

Außerdem waren sie darstellende Künstlerinnen bei zeremoniellen Tänzen und Theaterstücken. Der Tanz in Kyoto beinhaltete erotische Gesten und Gebärden (jap. 'mie' 见得, dt. 'Pose'), und war ein Tanz, um Buddha anzurufen. Aufgrund dieser erotischen Ausdrucksform erhielt der Tanz seinen Namen, von 'kabuku' (dt. 'schockierend; 'sich nach vorne lehnd' bzw. 'die, die in bizarren, verrückten Kleidern auf der Straße herumstolziert'). Da es im Rahmen von Kabuki-Aufführungen im Laufe der Zeit immer häufiger zu Prostitution und sexuellen Handlungen kam, wurde das Frauen-Kabuki im Jahre 1629 verboten. Möglicherweise waren aber auch der lebensfrohe, frivole Inhalt der Stücke und die Klassendurchmischung des Publikums die Gründe dafür, daß Kabuki in der Shogun-Zeit nicht sehr beliebt war. Es wurden jedenfalls nur noch Männer zugelassen, wobei das sogenannte Jünglings-Kabuki bald die gleichen Probleme aufwies und daraufhin 1652 ebenfalls verboten wurde. Danach entwickelte sich Kabuki zu einer anspruchsvollen, hoch stilisierten Männer-Tanz-Form, wo die Frauenrollen von Männern übernommen wurden. Die Männer, die Frauenrollen spielten (transsexuelle Onnagata-Tanzform), unterstrichen ihre Rollen mit betont feinen und weichen Bewegungen stimmlich begleitet mit einer Falsett-Stimme. Auch das traditionelle aufwendige Make-up (weiße Gesichtsfarbe als Grundlage) und Kostüme trugen zur Illustration der Rolle bei.

Während der 'Genroku-Ära' (17.-19. Jhd.) erlebte das Kabuki-Theater seine Hauptblütezeit. Es entwickelte sich eine strukturierte Formensprache der Bewegungen, ebenso entstanden per Konventionen festgelegte Charaktertypen. Es lassen sich inhaltlich drei Kategorien unterscheiden: Jidaimono (時代物, dt. 'Historienstück'), das oft von Samurais handelt, Sewamono (世話物, dt. 'bürgerliches Stück'), das von Liebe und Selbstmord erzählt und Shosagoto (所作事, dt. 'Tanzstück'), welches sakrale Themen beinhaltet. Eine Kabuki-Vorstellung war damals ein ganztägiges gesellschaftliches Ereignis, während dessen auch gegessen und getrunken wurde und das als gesellschaftlicher Treffpunkt diente. Besonders beliebt war (im Gegensatz zum eher schlichten Noh) eine üppige, farbenfrohe Bühnengestaltung und die ebenfalls grelle und schrille Kostümierung der Darsteller. In historischen Dramen trugen die Schauspieler die Schminke sehr dick aufgetragen, was

unwirklich und maskenhaft wirkte. In moderneren Stücken ist der Schminkstil realistischer und verhaltener. Die Schauspieler stammten aus Schauspielerfamilien, wo Rollen, Posen, Bewegungen, Kostümierung und Schminkstil von Kindesbeinen an gelernt und an die nächste Generation weiter gegeben wurden. Auch heute noch ist Kabuki eine beliebte Stilrichtung des japanischen Theaters und ist inzwischen auch weltweit durch Film und Fernsehen bekannt geworden.

Auch vom Kabuki übernimmt Butoh einige Merkmale: zum einen die Intention, das Leben in seiner Fülle auszudrücken (im Kabuki mehr mit erotischen Inhalten, im Butoh auch Schrecken und Grausamkeit wie in Hijikatas 'verbotene Farben') zum andern auch die Tradition, daß Männer Frauenrollen übernehmen (Kazuo Ohno: 'Admiring La Argentina', vgl. Kapitel 3.2 Erste Generation, S. 17).

4.2 Religiöse Einflüsse

4.2.1 Buddhismus

Der **Buddhismus** ist eine Weisheitslehre und Religion, die ursprünglich aus Indien stammt und in Japan, neben dem Shintoismus zu den beiden Hauptreligionen zählt. Er geht zurück auf die Person 'Siddhartha Gautama' (dt: 'Der, der sein Ziel erreicht hat und die Herde anführt'). Gemäß der Überlieferung lebte Siddhartha im vierten oder fünften vorchristlichen Jhd. und entstammte einem nordindischen Adelsgeschlecht. Im Laufe seines Lebens gelangte Siddhartha durch extrem gegensätzliche Lebenserfahrungen (Askese und lustvolle Ausschweifungen), wissenschaftliches Studium, Meditation und Gebet zu einem Zustand der inneren Erleuchtung und verkündete eine Heilslehre, die besagt, daß der endlose leidvolle Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt nur durch ethisches Verhalten, durch intensives Studium, durch die Praxis der meditativen Versenkung und durch die Entwicklung von Mitgefühl durchbrochen werden kann. Dann kann die höchste Bewußtseins-Stufe, der Zustand des 'Nirwana' (sinngemäß aus dem Sanskrit: 'Zustand der Erleuchtung, Auflösung aller ich-bezogenen Vorstellungen') erreicht werden. Außer der inneren Versenkung (Meditation) ist Achtsamkeit sehr wichtig, womit eine stets präsente Aufmerksamkeit (Wachheit) für alle gegenwärtigen körperlichen und geistigen Abläufe gemeint ist. Hierbei ist es wichtig, Zusammenhänge in ihrer Gesamtheit zu erfassen, um zu einer geistigen Klarheit in einem universellen kosmischen Erleben zu kommen. Siddhartha wurde auch buddha (sanskrit: der Erwachte, Erleuchtete) oder boddhi satwa (sanskrit: erleuchtete Existenz) genannt.

Auch der Butoh-Tänzer richtet seinen Blick aufmerksam nach Innen, um mit sich und Anderen achtsam umzugehen. Mit Hilfe einer Art Tanzmeditation, langsamer fließender Bewegungen strebt der Tänzer geistige und körperliche Neuverknüpfungen an, eine neue transzendierende Erfahrung der Welt (vgl. Kapitel 2.4 Wesen und Merkmale des Butoh-Tanzes, S. 11).

4.2.2 Zen-Buddhismus

'Die Dunkelheit werde zu Licht und die Ruhe zum Tanz.'

'Es gibt keinen Weg zur Glückseligkeit. Glückseligkeit ist der Weg.'

(Zen-Sprüche, Daepfen 2009, S. 62)

Zen-Buddhismus oder **Zen** (jap. 禪) ist eine in China seit dem fünften Jh. nach Chr. abgewandelte Form des Buddhismus und gespeist durch daoistisches Gedankengut (vgl. Kap. 4.2.3, S. 26). Zen bedeutet meditative Versenkung, dahinter steht die Auffassung, daß nur derjenige Nächstenliebe und Mitgefühl ausüben kann, der sich selbst befreit hat. Ab dem 12. Jahrhundert gelangte Zen auch nach Japan und fand dort eine neue Ausprägung, die dann auch nach Europa und Amerika weitergetragen wurde. Zen ist im klassischen Sinne keine Lehre, gibt keine Antworten auf existentielle Lebensfragen und birgt keine geistigen Geheimnisse. Ähnlich wie Sokrates, ein griechischer Philosoph, der von 469 - 399 v. Chr. in Athen lebte und lehrte, vertritt ein Zen-Meister (Lehrer) die Haltung: 'Ich weiß, daß ich nichts weiß'. Der Zen-Schüler muß sich von der Illusion verabschieden, daß Zen für das Leben nützliches, erwerbbares Wissen bereit hielte. Der Schüler kann Erleuchtung 'satori' (jap. 悟り, dt. 'Verstehen') nur über den Weg der Meditation und der Achtsamkeit erlangen. Achtsamkeit zielt immer auf die Erfahrung und das Handeln im gegenwärtigen Augenblick ab und umfasst auf diese Weise Fühlen, Denken und Handeln als ganzheitlichen Prozeß. Die mystische Erfahrung der 'satori' bedeutet die Aufhebung von Gegensätzen (Subjekt-Objekt) und das Erleben von universeller Einheit. Oft wird 'satori' als Verwirklichung der eigenen Buddha-Natur bezeichnet.

Genau wie ein Zen-Meister überlässt es Hijikata dem Schüler die Wahrheit für sich selbst zu entdecken und persönlich zu erfahren. Hijikata verdeutlicht dies mit den Worten: *'Ich habe gelernt ein- und auszuatmen und bin an einem bestimmten Ort groß geworden, unmöglich, dieses ganz persönliche Erlebnis Lehren oder Lernen zu wollen'* (Haerdter 1998, S. 25).

4.2.3 Daoismus

Der Daoismus geht auf den Begründer Laotse (chin. 老子, dt. 'alter Meister') im sechsten Jhd. v. Chr. zurück. Er war ein chinesischer Philosoph und Autor des 'Dao-de-dsching' (chin. 道德經). Das ist eine Sammlung von Spruchweisheiten und setzt sich aus drei Begriffen zusammen, erstens 'dao' wird übersetzt mit Weg, Fluss, Prinzip oder Sinn, zweitens 'de' kann Kraft, Leben, Charisma, Tugend und Güte bedeuten und 'dsching' bezeichnet einen Leitfaden oder eine Texte- (Sprüche) Sammlung. Hier ein paar Beispiele aus dem 'Dao-de-dsching':

'Wer andere besiegt, hat Kraft. Wer sich selber besiegt, ist stark.'

'Güte beim Denken erzeugt Tiefe, Güte beim Verschenken erzeugt Liebe, Güte in den Worten erzeugt Wahrheit.'

'Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt.'

'Das Universum ist vollkommen. Es kann nicht verbessert werden. Wer es verändern will, verdirbt es. Wer es besitzen will, verliert es.'

'Das Weiche besiegt das Harte, das Schwache triumphiert über das Starke.'

Die daoistische Lehre integriert viele philosophische Ideen und körperliche Techniken, die während der Zhou-Dynastie (1040-256 v. Chr.) in China weit verbreitet waren: Alchemie, Astrologie, die 5-Elemente-Lehre (Feuer, Wasser, Metall, Erde, Luft), die Lehre vom Qui (Energie), die Yin/Yang-Philosophie, das I-Ging (Buch der Wandlungen), aber auch Atem-, Bewegungs- und Heiltechniken, wie das Taijiquan, Qigong, Akupunktur und die TCM (trad. chin. Medizin).

Daoismus wird oft übersetzt als Suche nach dem rechten Weg (Prinzip, Methode). Allerdings ist der Begriff 'dao' schwer zu fassen, da er im eigentlichen philosophischen Sinne etwas Unbeschreibliches, so etwas wie eine ursprüngliche, harmonische Ganzheit meint. Ähnlich wie Faust (Werk des dt. Dichters Goethe) nach einer Weltformel sucht (*'Ich will wissen, was die Welt im Innersten zusammenhält'*), wird hier das 'dao' mit einem allgemeingültigem kosmischen Gesetz verglichen. Das 'dao' äußert sich in der realen, sichtbaren Welt für die Menschen in komplementärem Dualismus (Tag-Nacht; Yin-Yang, Licht-Schatten). Das 'dao' ist sowohl Ursprung, als auch Vereinigung von Gegensätzen, wie Sein und Nicht-Sein, Leben und Tod. Die Wiedervereinigung dieser Gegensätze würden somit diese Dichotomien aufheben und damit einen Weg zur Unsterblichkeit bereiten. Der Mensch soll die Gesetzmäßigkeiten und Erscheinungsformen des 'dao' zwar kennenlernen, er soll aber nicht

eingreifen und nichts erzwingen, um die kosmische Ordnung, das 'dao', nicht zu stören. Da das 'dao' sich in einem stetigem Wandel seiner Erscheinungsformen offenbart, soll sich der Mensch diesem Wandel anpassen, um in Harmonie mit dem 'dao' zu leben. Der Mensch soll also das 'dao' geschehen lassen und nicht in den Lauf der Dinge eingreifen, das Prinzip des 'Wu Wei' ausüben (Handlung ohne Kraftaufwand durch das Mitvollziehen von Wandlungsprozessen). Der Mensch soll also in Gleichmut 'Wu Wei' praktizieren, sich von weltlichen Angelegenheiten (Besitz, Macht) zurückziehen und beständig die eigenen Wertvorstellungen prüfen und relativieren. Der Daoist strebt danach, Erleuchtung zu erlangen, und das 'dao' zu verwirklichen durch o.g. Methoden (Qigong, Taijiquan, Meditation). Nach daoistischer Auffassung führt nur die Übereinstimmung mit dem 'dao' zu dauerhaftem, wahren Glück und zur Unsterblichkeit.

In Deutschland wurden folgende Dichter und Philosophen von der Lehre des Daoismus beeinflusst: Alfred Döblin, Bertold Brecht, Martin Buber, Martin Heidegger, Karl Jaspers und C. G. Jung.

Auch hier können Parallelen zum Butoh-Tanz aufgezeigt werden: Auch ein Butoh-Tänzer strebt nach Transzendenz und Metamorphose durch die Auflösung von Dichotomien und festgefügt Denkstrukturen. Beim Tanz soll er das Prinzip des 'Wu Wei' anwenden, nämlich sich 'tanzen lassen' - allein geleitet durch den aufmerksamen, wachsamem Blick nach Innen (vgl. Kapitel 2.4 Wesen und Merkmale des Butoh-Tanzes, S. 11).

4.2.4 Shintoismus

Shinto oder Shintoismus (jap. 神道, dt. 'Weg der Götter') wird fast ausschließlich in Japan praktiziert und ist ca. 700 n. Chr. entstanden. Shinto besteht aus einer Vielzahl von religiösen Kulturen und Glaubensausprägungen, die sich an die einheimischen japanischen Gottheiten ('kami') richten. 'Kami' sind zahlenmäßig unbegrenzt und können die Form von Menschen, Tieren, Gegenständen oder abstrakten Wesen haben. Deshalb wird Shinto auch als polytheistische, animistische und auch theophanische Religion bezeichnet. Polytheistisch, da viele Götter nebeneinander verehrt werden, animistisch, da Tieren, Pflanzen und Gegenständen eine Seele zugesprochen wird und theophan, da eine Gottheit sich in einer bestimmten irdischen Erscheinung offenbart.

Wie die gesamte altjapanische Kultur ist 'shinto' wahrscheinlich mit den schamanistischen Kulturen des sibirisch-mongolischen Festlandes verwandt, die ihren Weg vorwiegend über Korea nach Japan fanden. Die Gebäude oder Verehrungsstätten des 'shinto' bezeichnet man als

'shinto'-Schreine.

Diese Religion besitzt weder eine Gründerfigur noch eine konkrete Lehre. Sie ist eine lebensbejahende Naturreligion, deren Festtage üppig und karnevalistisch ausgestaltet wurden (mit bunt kostümierten Masken-Tänzern, Musikanten und Feuerwerk). *'Im Leben Shintoist, im Sterben Buddhist'*, auf diese Kurzformel gebracht ist es in Japan durchaus üblich, shintoistische Riten für freudige Anlässe (Neujahr, Hochzeit, Alltagsgebete), buddhistische Riten dagegen für traurige und ernste Anlässe (Todesfall, Gebet um Wohlergehen im Jenseits) heranzuziehen in der Hoffnung auf die Erlösung bringende 'nirwana'. Der Shintoismus interessiert sich für das Hier und Jetzt, für das irdische Dasein. Die Frage, ob es ein Leben nach dem Tod gibt, spielt keine herausragende Rolle. Diese beiden Religionen haben sich miteinander verbunden, sei es, daß in vielen japanischen Häusern sowohl buddhistische, als auch shintoistische Hausaltäre existieren, als auch daß 'shinto'-Gottheiten als Inkarnationen oder Manifestationen von Buddha gesehen wurden.

Der Butoh-Tanz übernimmt die hemmungslose, gefühlsintensive expressive Art des Ausdrucks und die animistische Sichtweise (vgl. Kap. Kabuki, S. 22 und Kap. Wesen und Merkmale des Butoh-Tanzes, S. 11).

4.3 Ideelle Einflüsse des westlichen Ausdruckstanzes

Anfang des 20. Jh. kam es in Europa und Amerika insgesamt zu einer neuen Kunstauffassung, die in den 50-er Jahren dann auch in Japan (z. B. im Butoh-Tanz) zu einem neuen Kunstverständnis führte: Kunst wird als Prozeß verstanden, nicht als festes vorgefertigtes Werk(-stück). Improvisation wird zu einem transzendierenden Prozeß, bei dem die Zuschauer aktiv beteiligt sind, da dieser Prozeß durch die augenblickliche Situation beeinflusst und verändert wird - eben durch den Moment des Zufalls. Künstliche Dichotomien (Kultur-Natur, Kontrolle-Intuition, Fixiertes-Flüchtiges, Gedanke-Gefühl, Geist-Körper, männlich-weiblich, alt-jung) sollen aufgelöst werden, um das Bewußtsein zu erweitern und neue Zusammenhänge zu schaffen. Kunst, u.a. auch der Tanz, kann dann neue, natürliche und authentische Ausdrucksformen finden um neue Blickwinkel zu öffnen.

4.3.1 Mary Wigman

Eine expressive Ausdrucksform des Tanzes vertrat in Deutschland vor allem die Tänzerin, Choreographin und Tanzpädagogin Mary Wigman (1886-1973). Sie beschäftigte sich zeitlebens mit östlicher Philosophie (I-Ging, Buddhismus) und östlichen Tanzformen (Noh-

Theater). So benutzte sie für ihren Hexentanz (1926) eine Maske, die im Stil der Noh-Tradition gearbeitet war. Wigmans Auffassung war, dass der Tanz zu einem spirituellen, transzendentalen Erlebnis werden soll, sowohl für den Tänzer, als auch für den Zuschauer (vgl. Wigman 1986, S. 10 ff.). Sie betonte, dass der Tänzer eine Rolle erfüllen soll, sich mit der Rolle identifizieren muß. *'Der Tanz [...] ist eine künstlerische Aussage, die sich über den Boden der Realität empor schwingt, um auf einer übergeordneten Ebene in Bildern und Gleichnissen von dem zu sprechen, was den Menschen innerlich bewegt und zur Mitteilung drängt'* (Wigman 1986, S. 10).

Oft tanzte sie ohne Musik oder nur zu einem schlichten Trommel-Rhythmus, weil sie der Meinung war, dass die Musik die Bewegungen der Tänzer nicht steuern, sondern helfen soll, die innere Vorstellungswelt des Tänzers auszudrücken. Der Tänzer muß sich gleichzeitig im Klaren darüber sein, daß er als Medium für universale Bilder dient, er muß aus seinem Innenleben schöpfen, gleichzeitig seine persönliche Betroffenheit überwinden um zu einer universellen Aussage zu finden. Alle diese Elemente sind auch im Butoh-Tanz vertreten. Wigman beschreibt ihren eigenen Tanz als lustvolle Zerstörung der physischen Wesenheit, ein Prozeß, in dem sie eins wird mit dem Kosmos. Akira Kasai (Butoh-Tänzer und Choreograph) meint, daß das Buch von Wigman ('Die Sprache des Tanzes') auch von einem Butoh-Tänzer geschrieben sein könnte. Als Kasai auf einem Festival einen Film von Mary Wigmans 'Hexentanz' sah, soll er die Worte geäußert haben *'Das ist Butoh'*. Die explosive Wildheit ihrer Bewegung, die starke psychische Intensität, die tief unten in der Erde verwurzelte Körperhaltung und auch die schlichte rhythmische Struktur der Perkussion dienen als Mittel zu einer Feier des Irrationalen, und könnten somit als Vorboten des Butoh-Tanzes gesehen werden.

4.3.2 Rudolf von Laban

Auch Rudolf von Laban (1879-1958) hatte Einfluss auf den Butoh-Tanz. Er vertrat die Ansicht, daß bloße technische Ausführung von Bewegungsabfolgen nicht ausreiche für einen echten Ausdruck, sondern, daß der Tänzer innerlich bewegt sein müsse, d.h. er müsse sich in seine Rolle hinein denken und hinein fühlen. *'Die innere Bewegung, das Denken und Fühlen, spiegelt sich in den Augen des Menschen, in seinem Gesichtsausdruck, in seiner Gestik. Bühnenkunst ist hervorgegangen aus der Pantomime, dem Sichtbarmachen innerer Bewegung durch äußere Bewegung.'* (Laban 1988, S. 97)

Laban betont, daß der Tanz immer wieder versucht, ethische Werte auf der einen Seite und

typische Bewegungsabläufe zur Lebenserhaltung zu verbinden. *'Die Wurzeln der Bewegungskunst sind Arbeit und Gebet. Arbeit sorgt für unsere materielle Existenz, das Gebet für unser spirituelles Wachsen und Reifen'* (Laban 1988, S. 97). Die Grenzen zwischen Arbeit und Gebet können allerdings fließend sein, jemand der Hände ringend um Erleuchtung bittet, kann auf der körperlichen Ebene harte Arbeit verrichten. Laban versucht Bewegungsmuster von Arbeitsabläufen zu erkennen, zu analysieren und zu beschreiben in einem Bewegungs-Analyse-System. Er unterscheidet drei Bewegungsfaktoren: **Schwerkraft** mit den Ausprägungen zart und fest; **Raum** mit den Ausprägungen direkt und flexibel; **Zeit** mit den Ausprägungen allmählich und plötzlich. Durch die unterschiedliche Kombination der Bewegungsfaktoren kommt Laban zu acht fundamentalen Ausdrucksformen von Bewegung: drücken, stoßen, wringen, peitschen, gleiten, tupfen, flattern und schweben. Er beschrieb ein Bewegungs-Analyse-System und entwickelte eine Tanznotation (um eine Choreographie schriftlich festzuhalten), welches beides heute noch in der Tanz-Pädagogik, Tanz-Therapie und bei der Bühnenarbeit verwendet wird. Bei der sogenannten 'Laban-Notation' wird sowohl auf der Mikro-Ebene die Bewegungsart (engl. 'efforts'), die benutzten Kinesphären und die beteiligten Körperteile notiert, als auch auf der Makroebene die Bewegung im Raum und die Bodenwege.

Um innere Abläufe auszudrücken, sei die Analyse sogenannter 'Schattenbewegungen' notwendig. Unter Schattenbewegungen versteht Laban vage, subjektive Gesten, die keinen praktischen Nutzen haben, sondern die authentischen Gefühle des Künstlers verraten (z.B. Nase reiben, ans Kinn greifen, durch die Haare fahren etc.). *'Schattenbewegungen geben uns über innere Prozesse Aufschluß, und viele der typischsten Bewegungen eines Menschen sind die, die er unbewußt ausführt, und die seine absichtlichen Aktionen wie Schatten begleiten.'* (Laban 1988, S. 113) So können sich widersprechende Antriebsmuster in Bewegungen miteinander kontrastieren, so daß insgesamt ein inkongruentes Bewegungsbild entsteht. *'Innere Impulse, die den Egoismus verbergen möchten, werden in Schattenbewegungen sichtbar. Der Wärme einer Armgeste kann das kalte Starren der Augen oder ein Zucken der Gesichtsmuskeln widersprechen. Ein Teil unseres Körpers kann vielleicht bejahen, ein anderer verneinen.'* (Laban 1988, S. 117)

Laban analysierte bei Fabrikarbeitern auch Stimmungs-Gewohnheiten, die sich in Bewegungs-Gewohnheiten widerspiegeln. *'Beobachtet man Fabrikarbeiter, die nach Feierabend aus den Fabriktoren strömen, so kann man noch in ihrem unkontrollierten Bewegungsverhalten, in ihren müden oder hektischen Schattenbewegungen die Rhythmen wieder entdecken, die sie tagsüber in ihrer Arbeit gebraucht haben.'* (Laban 1988, S. 133)

Laban beschäftigt sich auch mit der Analyse der vorherrschenden Bewegungs-Qualitäten mythologischer Gestalten (Liebesgöttin, Dämon) und auch mit deren inneren Antrieben und Gefühlszuständen, die er generalisiert und für universell hält und rückt damit in die Nähe der Archetypen-Theorie von C.G. Jung (vgl. Kap. 5.1, S. 31).

5 Gemeinsame spirituellen Sichtweisen von Butoh und westlichen Therapieansätzen

Im Folgenden Kapitel werden westliche Therapieansätze vorgestellt, die ebenfalls wie der Butoh-Tanz, Imagination bzw. auch Improvisation in der Bewegung als grundlegende Methode in der Therapie genutzt werden.

5.1 Aktive Imagination nach C.G. Jung

Der Schweizer Psychiater und Begründer der Analytischen Psychologie C. G. Jung (1875 bis 1961) arbeitete eng mit Sigmund Freud und Eugen Bleuler zusammen, von deren Theorien und Therapiemethoden er sich aber später distanzierte. C.G. Jung beeinflusste mit seinen Theorien die Psychopathologie, Theologie, Völkerkunde, Literatur, Kunst und künstlerische Therapien (u. a. auch die Tanztherapie). Laut Jung besteht die Persönlichkeit eines Menschen aus bewußten und unbewußten Anteilen.

Die sogenannte '**Persona**' (lat. Maske) ist der repräsentative, nach außen gerichtete Aspekt des Ich-Bewußtseins. Er ist dem Bewußtsein zugänglich, dient der Anpassung an die Umwelt und sorgt für ein normatives, sozial verträgliches Verhalten.

Die sogenannten '**Schatten**' hingegen verkörpert unbewußte Anteile, mit dem Bewußtsein unvereinbare Aspekte. Hier wären auch die Komplexe angesiedelt, d.h., eine Konstellation aus Gefühlen, Gedanken, Erinnerungen und Wahrnehmungen, die ins Unbewußte abgedrängt und als Affekt oder sogar Erkrankung (psychisch oder somatisch oder beides) in Erscheinung treten können. Da diese unbewußten Anteile aufgrund ihrer Unvereinbarkeit mit dem Ich-Bewußtsein erst einmal Angst auslösen, werden sie verdrängt oder auf andere Personen und Objekte projiziert, damit keine Gefahr für die 'persona' besteht. Eine Auseinandersetzung mit

den unbewußten Anteilen (Schatten) kann allerdings zur Integration und damit zur **Individuation** (Ganzwerdung) führen. (C.G. Jung: GW 9/11 S. 1-67)

Hierbei kann die Methode zur aktiven Imagination helfen, d.h. der Patient versenkt sich in einen Zustand der Ruhe (Meditation) und läßt innere Bilder, die vom Unterbewußtsein aufsteigen, zu (Prinzip des Wu Wei). Dabei können auch archetypische Urbilder, d.h. universelle, kulturell und geschichtlich unabhängige Vorstellungsbilder entstehen, die Träumen, religiösen Vorstellungen, Mythen und Märchen entnommen sind. Die Archetypen entstammen dem kollektiven Unbewußten, eine grundsätzliche universelle und vererbte Disposition des Menschen, sich mit wichtigen Menschheitsfragen (Geburt, Leben, Tod, Wiedergeburt, Leben nach dem Tod, Leid) auseinander zu setzen. (C.G. Jung: GW 9/1 S. 11-87).

Als Pfarrerssohn lag C.G. Jung eine spirituell-religiöse Sichtweise der Welt nahe, sein therapeutischer Prozeß beinhaltet auch immer mehr oder minder ein Streben nach 'satori' 'Erleuchtung'. *'Wenn das Unbewusste bewusst wird, verwandelt sich die bloße Idee der Universalität des Menschen in die lebendige Erfahrung seiner Universalität; es ist die empirische Verwirklichung der Menschlichkeit'* (Fromm 1971, S. 137). Mit Hilfe der aktiven Imagination versetzt sich der Patient in eine innere Versenkung, um auf achtsame Weise Zugang zu seinen unbewußten Anteilen zu erhalten, damit er diese nicht mehr als bedrohlich abspalten muß, sondern in seinem Bewußtsein integrieren kann (Prozess der Individuation). Der Begriff 'aktiv' wird in diesem Zusammenhang vor allem dahingehend betrachtet, daß unbewußte Inhalte (Imaginationen) dem Imaginierenden 'aktiv' bewußt werden sollen, damit sie ihn nicht einfach nur überwältigen und dann passiv weiter wirken.

5.2 Authentische Bewegung nach Mary Whitehouse

Diese Methode der Tanzimprovisation wurde von Mary Whitehouse (1910 bis 2001) als eine Form der Tanztherapie in den USA begründet und später von Janet Adler und Joan Chodorow weiterentwickelt.

Das Verfahren der 'authentischen Bewegung' ist entstanden aus der Verbindung von 'aktiver Imagination' nach C.G. Jung und durch die Ausdruckstanz-Formen von Mary Wigman und Martha Graham. Ebenso wie C.G. Jung ging Whitehouse in Therapie und Selbsterfahrung von einem ressourcenorientierten Ansatz aus, d.h. sie suchte nach den Selbstheilungskräften im Menschen und versucht eine wohlwollende, Menschen liebende Grundhaltung auch

gegenüber defizitär erlebten Schatten- Anteilen zu vermitteln. Schattenanteile d.h. unbewußte, bedrohlich erlebte Persönlichkeitsanteile oder Erlebnisse sollen allerdings auf Dauer erkannt, bewußt gemacht und als zur eigenen Person dazugehörig integriert werden (Prozeß der Individuation, vgl. Kapitel über C.G. Jung), damit sich der Mensch sowohl sich selbst als auch sich in den Beziehungen zu anderen (Kollektiv) sowie sich in Verbindung mit dem Universum oder dem Göttlichen als Ganzes sehen und in Einklang leben kann. Im Einklang leben würde der Mensch dann, wenn er achtsam und wahrhaftig mit seinen Gefühlen und denen anderer umgehen lernt (vgl. Kapitel Zen-Buddhismus).

Bei der authentischen Bewegung ist das klassische Setting eine dyadische Beziehung zwischen Therapeut und Patient ausgedrückt in 'Zeuge' und 'Beweger', es gibt aber auch andere settings, bspw. daß der Therapeut eine Gruppe 'Beweger' als 'Zeuge' betreut. Während der 'Zeuge' mit offenen Augen, wachsam und wohlwollend dem 'Beweger' zuschaut, den 'Beweger' durch seine Präsenz begleitet und beschützt, versucht der 'Beweger' sich mit geschlossenen Augen den eigenen Impulsen und inneren Bildern hinzugeben.

Sowohl 'Beweger' als auch 'Zeuge' lassen innere Impulse, Gefühle und Vorstellungen zu, der 'Beweger' läßt sich bewegen, d.h. sie/ er plant die Bewegung nicht (Prinzip des Wu Wei). Der 'Beweger' 'verrät' über seine ureigensten Bewegungen vieles über sein seelisches Innenleben, nach der Theorie von C.G. Jung und Whitehouse vor allem über unbewußte Anteile. Heilend können diese authentischen Bewegungen deshalb sein, weil sie den sich bewegenden Tänzer ('Beweger') zu einem anderen Erleben von Gefühlen und Leiblichkeit, zu neuen Verknüpfungen des Denkens und des Bewußtseins bringen können. Es kommt über einen transzendierenden Prozeß der Bewußtwerdung zu einer Metamorphose und dadurch zu einem neuen Selbstverständnis des Seins. Die Transformation des Erlebten in einen (künstlerischen) Ausdruck auf einer anderen Ebene, und einem anderen Sinneskanal (Schreiben, Malen, Musizieren) kann als Brücke vor den reflektierenden Dialog in der 'Beweger-Zeuge-Dyade' zwischengeschaltet werden.

Nach der Methode von Janet Adler drücken sich sowohl 'Beweger' als auch 'Zeuge' im reflektierenden Gespräch in der Gegenwart aus. Sie sprechen aus der Ich-Perspektive und benutzen eine phänomenologische Beschreibungsart (Bsp.: 'ich bin der Zeuge, der einen Beweger sieht, wie er /sie die Hände langsam vor das Gesicht schiebt und Tränen das Gesicht herab laufen'). Interpretationen und Wertungen sollen in der Bewegungsschilderung vermieden werden, Projektionen und Übertragungen sollen als solche aufgespürt und klar benannt werden.

'Authentic movement' kann helfen, verborgene Wünsche, Lebensträume zu entdecken und sie schließlich zu leben. Dazu muß der 'persönliche Mythos' akzeptiert und verstanden werden. 'Persönlicher Mythos' bedeutet, daß sich der Patient auf eine Reise ins Innere begibt, um wie ein 'Held' im Märchen, Gefahren, Leid und Läuterung zu erfahren. Gereift kehrt dann der 'Held' mit einem neuen ganzheitlichen Verständnis zurück in die Gemeinschaft (auch der Patient kehrt zurück zum Gruppengeschehen nach der authentischen Bewegungs-Einheit) und kann fortan sich selbst besser verwirklichen und anderen Menschen und der Welt mit einem neuen Verständnis und Gelassenheit begegnen. Im Märchen heißt es meistens: und er/sie lebte glücklich bis ans Ende ihrer/seiner Tage (vgl. Mayer-Ostrow 1997, S. 3).

5.3 *Psychodynamisch imaginative Therapie nach Luise Reddemann*

PITT (Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie) ist ein innovativer Therapieansatz, der von Dr. Luise Reddemann (Dr. med., Nervenärztin und Psychoanalytikerin) zur Behandlung von Trauma-Folgestörungen entwickelt wurde. Dieses vielfältige therapeutische Verfahren hat sich insbesondere in der Behandlung von komplexen posttraumatischen Belastungsstörungen, dissoziativen Störungen und Persönlichkeitsstörungen bewährt. PITT integriert in der grundsätzlich psycho-dynamischen Sichtweise auch verhaltenstherapeutische Elemente, imaginativen Verfahren sowie Prinzipien der Achtsamkeits-Meditation. Leitend ist das Konzept der Selbstregulation und Selbstheilung. Sie beschreibt drei Phasen im Therapieablauf, nämlich die Stabilisierungsphase, die Phase der Trauma-Konfrontation und die Integrationsphase. Die Phasen können auch in mehreren Schleifen hintereinander ablaufen, entweder, weil es mehrere traumatische Erfahrungen gibt, oder weil ein Trauma nur in kleinen Schritten aufgearbeitet werden kann. Außerdem ist es von der emotionalen Stabilität des Patienten abhängig, ob überhaupt eine Trauma-Konfrontation möglich und somit sinnvoll ist.

Stabilisierungsphase

Am Anfang der Therapie ist die Bildung von Vertrauen in die therapeutische Beziehung und die Mobilisation von Ressourcen wichtig. In dieser Phase findet auch die Formulierung von therapeutischen Zielen statt und die Sicherstellung, daß Täterkontakte nicht mehr bestehen. Wichtig sind Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen (um Dissoziieren durch

überwältigende Gefühle zu vermeiden) und die Arbeit mit dem 'inneren Kind'. Das 'Innere Kind' ist ein bildliches Modell für die innere Erlebniswelt (Gefühle, Erfahrungen und Erinnerungen) aus der Kindheit. Die Arbeit mit dem 'inneren Kind' funktioniert nach dem Prinzip der beabsichtigten, bewussten, therapeutischen Ich-Spaltung zwischen dem beobachtenden, reflektierenden, inneren Erwachsenen und dem erlebenden 'inneren Kind'. Die Grundannahme ist, daß der Mensch sein Leben anders erleben und gestalten kann, wenn er in einer liebevollen und wohlwollenden Verbindung mit seinem 'inneren Kind' steht. Diese innere Verbindung kann eine Kraftquelle und Ressource sein oder es im Laufe der Therapie werden. Auch die imaginative Schaffung 'hilfreicher Wesen', die Vorstellung eines 'guten und sicheren Ortes' gehört dazu. Reddemann bleibt hier auf der imaginativen Ebene, aber man könnte natürlich gerade diesen 'guten und sicheren Ort' vom Patienten gestalten lassen. Zum Beispiel könnte der Patient mit Hilfe von Materialien (Decken, Seilen, Kissen, Tüchern) diesen Ort für sich selbst sichtbar und fühlbar machen. Diese reale kinästhetische Erfahrung eines 'sicheren Ortes' kann helfen, in anderen Situationen, diesen 'sicheren Ort' herbei zu imaginieren.

Der tanztherapeutische Ansatz beruht auf der Annahme, daß neue leibliche Erfahrungen im Jetzt-Bewußtsein und im Körper neu integriert werden können um die (Selbst-) Heilung in Gang zu setzten. Der Patient könnte versuchen, für sich eine Bewegung zu finden, die für ihn Schutz und Sicherheit verkörpern.

Im Butoh-Tanz wäre es denkbar, den Patienten das 'innere Kind' tanzen zu lassen. Der Patient würde sich mit seinem inneren Kind identifizieren und dessen Bedürfnisse, Wünsche und Träume tanzen.

Paul Federson führte in seiner 'Ego-State-Therapie' das Konzept vom 'inneren Kind' noch weiter aus, indem er sogar von unterschiedlichen 'Kind-Ich'-Zuständen ausgeht, z.B. Kleinkind, Kindergartenkind, Schulkind, Teenager). Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomene werden auf diesen unterschiedlichen Ebenen wahrgenommen und therapeutisch genutzt. Erwachsene Ego-States haben ganz andere Bedürfnisse an die therapeutische Beziehung als die kindlichen Ego-States (vgl. Reddemann 2007, S. 73). Die psychodynamische Sichtweise betrachtet innerseelische Vorgänge als ein Beziehungssystem von Ich-Zuständen, die miteinander in Kontakt stehen und im Krankheitsfall den Kontakt mehr oder weniger verlieren. Auch das Erkennen dysfunktionaler Glaubens- und Lebensmuster (Methode der Verhaltenstherapie) ist bedeutsam, da diese emotional belastend und behindernd sind.

Phase der Trauma-Konfrontation

In der Phase der Trauma-Konfrontation werden Ereignisse aus der Traumageschichte in kontrollierter Weise bearbeitet. Es erfolgt aus dem stabilisierten Zustand heraus eine schrittweise Konfrontation mit dem traumatischen Erlebnis und zu einer eingegrenzten Begegnung mit Bildern, Gefühlen und kognitiven Leitsätzen aus der Traumageschichte. Hier können sogenannte 'Trigger' vorhanden sein, die als Schlüsselreize funktionieren und dissoziatives Erleben (Teile der Wahrnehmung und des Bewußtseins werden abgespalten) auslösen. Außerdem können 'Widersacher' oder 'Täterintrojekte' (Täter-loyale Anteile) auftreten, die in der Regel der Abwehr von schmerzhaften Gefühlen (Ohnmacht, Angst, Scham, Schuld und Trauer) und dem Erhalt der Bindung zum Täter (Vermeiden von Objektverlust) dienen. Typische Täter-Ansichten wären zum Beispiel: *'du bist selbst schuld'*, *'du bist nichts wert'*, *'du verdienst es nicht anders'*, *'du wolltest es doch auch'*, *'es hat dir doch Spass gemacht'*. Die Folgen sind oft Selbsthass, Autoaggression oder auch gefühlte bzw. tatsächliche Täterschaft. In der Therapie geht es darum den verschiedenen 'Ego-States' eine Stimme zu verleihen, sie trennen zu lernen und miteinander in Beziehung treten zu lassen, um ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und Beweggründe kennenzulernen.

In der Tanztherapie könnte auch hier den 'Ego-States' nicht nur eine Stimme geliehen werden, sondern sie könnten durch Bewegung ausgedrückt auch wiederum zu leiblicher Neuerfahrung und direkter Integration körperlicher Bedürfnisse in das Jetzt-Bewußtsein führen.

Der österreichische Arzt Jacob Levy Moreno (1890 -1974) entwickelte im Psychodrama eine Methode, verschiedene innere Stimmen (zum Beispiel auch 'Ego-States') zu personifizieren und in szenische Darstellung zu bringen. Ursprünglich war dies als gruppentherapeutische Methode gedacht, einzeltherapeutisch läßt sich ein setting aber genauso gestalten, entweder das Materialien (wie Stühle, Kissen, Tücher etc.) Personen oder Persönlichkeits-Anteile symbolisieren oder aber das der Therapeut eine Rolle übernimmt.

Auch im Butoh-Tanz wäre eine Darstellung der verschiedenen 'Ego-States' denkbar, mithilfe langsamer meditativer Bewegungen könnten die unterschiedlichen inneren Bedürfnisse eine tänzerische Gestalt gewinnen und dadurch auch im Bewußtsein des Patienten eine neue Präsenz erfahren.

Durch das Ausdrücken und Ausgestalten der inneren Anteile wird die Traumageschichte integrierbar in die Lebensgeschichte und wird wieder erlebbarer Teil der persönlichen Biographie. Dieser Prozess ist regelmäßig begleitet von Trauer und führt in die dritte Phase,

die Phase der Neuorientierung und Integration.

Integrationsphase

In der Integrationsphase kommen andere Lebensmodelle und Ideen zum Ausdruck, lebenswichtige existenzielle und spirituelle Seins-Fragen als neue Zukunftsvision ('wer will ich sein', 'wie will ich leben', 'was ist mir wichtig') werden erarbeitet. Es kann auch vorkommen, das Gewaltopfer die Motive der Täter ergründen und kennenlernen wollen und sich mit der Täter-Biographie befassen, gerade, wenn es sich um Täter innerhalb der Familie handelt. Andere fragen sich nach der Sinnhaftigkeit ihres erlebten Traumas. Die Auseinandersetzung der verschiedenen 'Ego-States' mit diesen Themen dient der Integration bisher unbewußter und emotional überwältigender Persönlichkeitsanteile, so daß seelische Wunden aus der Vergangenheit und Gegenwart geheilt werden können. Gelingt die Integration, können auftretende Probleme selbstverantwortlich und selbstkompetent gelöst werden und die Beziehungen zu sich selbst (zu den verschiedenen 'Ego-States') und zu anderen Menschen können liebevoller gestaltet werden.

Auch Kazuo Ohno äußerte sich in ähnlicher Art und Weise:

'Die Wunden, die der Körper erleidet, vernarben und werden geheilt. Die inneren Wunden aber, die seelischen, muss man dulden und in sich bewahren, denn diese Erfahrung verwandelt sich in Freude oder Trauer, in den Stoff einer Poesie, die nicht durch Worte, sondern mit dem Körper zum Ausdruck gebracht wird. So stelle ich mir den Ursprung des Tanzens vor.' (Haerdter 1998, S. 49)

6 Therapeutische Anwendung von Butoh

6.1 Rolle des Improvisationstanz in Pädagogik und Therapie

Die Idee, daß sich der Mensch in der kreativen Auseinandersetzung mit der Umwelt weiterentwickeln könne, hatte bereits Friedrich Schiller. Er schreibt in seinem Werk *'über die ästhetische Erziehung des Menschen'*, wie sich der Mensch durch spielerisches und ästhetisches Handeln verwirklichen könne. *'...der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt...'*

Improvisationstanz als ein Teilgebiet der ästhetischen Erziehung, kann ein wichtiges Medium zur Persönlichkeitsbildung werden, da hier ein wechselseitiger Prozeß zwischen (Selbst-) Erfahrung und Gestaltung stattfindet.

Tanzimprovisation kann also ein Mittel zur Selbsterkenntnis, Selbsterfahrung und schöpferische Selbstgestaltung sein. Nur durch eigenes Erleben lassen sich emotionale Ausdrucksqualitäten darstellen. Durch den Improvisationstanz kann der Leib mit seinen Befindlichkeiten eine direkte Sprache sprechen. Bewußte und unbewußte Inhalte können sich im Tanz ausdrücken, auch schmerzvolle und leidvolle Aspekte.

Tanz kann also identitätsbildend sein, das Körperbewußtsein und die Ausdrucksfähigkeit schulen und letztlich zu einer transpersonalen Seins-Entfaltung führen.

Kazuo Ohno formulierte über Butoh folgendes: *'Wie der Mensch, so hat auch das Universum seinen Lebenslauf. Ich glaube, dass der Lebenslauf des Menschen sich mit dem des Universums deckt. Butoh bedeutet für mich das Kostüm des Universums anzuziehen. Eine Kleidung anzuziehen für den Körper und gleichzeitig für die Seele: Sie ist das Kostüm des Butoh'* (Haerdter 1998, S. 46 ff.).

6.2 Henriette Heinrichs

Henriette Heinrichs arbeitete als Tänzerin, Choreographin, und Psychotherapeutin im Rahmen des Heilpraktikergesetzes (Ausbildung in Körper- und Gesprächstherapie). Seit 1990 arbeitet sie als Seminarleiterin am Heinrichs-Institut mit den Schwerpunkten Tanz (Butoh-Tanz), Stressabbau und Konfliktlösung.

In ihrer Arbeit verbindet sie Techniken des Butoh-Tanzes mit ideellen Werten der humanistischen Psychologie und entwickelt den 'Tanz der Seele', eine tanztherapeutische Methode zur Selbsterfahrung. Seit Ende der 80er Jahre beschäftigt sie sich selbst intensiv mit Butoh und war Schülerin von Minako Seki und Yumiko Yoshioka beim 'tatoeba theatre dance grotesque'. Außerdem lernte sie bei Anzu Furukawa, Kazuo Ohno, Yoshito Ohno, Akaji Maro, Carlotta Ikeda, und Ko Morobushi.

In der Tanz-Therapie steht für Henriette Heinrichs nicht das Suchen und Heilen von Defiziten im Vordergrund, sondern vor allem die Integration von Schwächen und Ängsten. *'Heilung setzt Krankheit voraus. Mir ist es wichtig, Schattenthemen positiv einzusetzen und ein Selbstverständnis des eigenen Wesens zu entwickeln'*. Dabei vertritt sie den ressourcenorientierten Ansatz der humanistischen Psychologie *'Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch so wie er ist, ganz richtig ist. Die Existenz hat ihn so gewollt, sonst hätte sie ihn nicht so geformt. Es gibt also nichts zu verändern. Es gilt nur zu erkennen, wie man diesen Aspekt der Existenz, den man selbst verkörpert, optimal zum Einsatz bringt'*. Um sein Innenleben zu

erforschen, muß sich der Butoh-Tänzer 'gehen lassen', d.h. er hält sich an keine Benimm-Regeln oder andere Verhaltenskonventionen und Normen, sondern folgt seinen inneren Bedürfnissen. *'er tanzt nicht, sondern lässt tanzen'* (vgl. Prinzip des Wu Wei). *'Tanzen lassen heißt, sich selbst erlauben zu leben'*. Statt in der Vergangenheit verhaftet zu bleiben, vertritt sie den Ansatz, die eigenen Ressourcen zu entdecken und das Leben aktiv in die Hand zu nehmen. *... 'es geht nicht nur um die Frage: Wie hat mir das Leben mitgespielt? Viel wichtiger ist die Frage: Wie spiele ich dem Leben mit?'*

Auch Tatsumi Hijikata ermutigte seine Schüler mit den Worten: *'Zerhacke deine Schritte nicht! Mache einen Riesenschritt! Glaube fest an deine eigene Energie, die aus deinem Leiden heraus geboren wird und lass dich von nichts und niemandem beirren!'*

Das begleitende Gespräch ist ein Bestandteil ihrer Arbeit, zur verbalen Integration des im Tanz Erlebten und um einsetzende Veränderungen bewusst zu unterstützen. Hier ist allerdings wichtig, zu erwähnen, daß sich ihre Angebote nicht auf psychiatrisches Klientel ausdehnen. Das Arbeiten mit Schattenthemen beinhaltet nicht nur stabilisierende, sondern auch konfrontierende Aspekte, was wiederum eine gewisse Ich-Stabilität voraussetzt, die viele Psychiatrie-Patienten nicht haben. (z.B. Menschen mit akuten Psychosen, akuten Depressionen, unmittelbar erlebten Trauma-Erfahrungen)

6.3 Susanne Daepfen

ist Tanzpädagogin und Performance-Künstlerin in der Schweiz. Seit 25 Jahren beschäftigt sie sich mit Yoga und Butoh-Tanz und hatte Unterricht in der Schweiz, den USA und in Japan (Kazuo Ohno und Tatsumi Hijikata). Sie war eine der ersten, die Butoh in der Schweiz etablierten. 2004 gewann sie den Kulturpreis der Stadt Biel und schrieb ein Buch über Butoh mit dem Titel *'Die Kunst der Langsamkeit'*. Als freischaffende Tänzerin arbeitet sie mit eigenen Produktionen unter dem Namen *'Dakini Dance Projects'*. Mit den Zeitlupen-Performances *'fragile'* und *'twilight'* war sie auf Tournee, in der Schweiz und im Ausland. Sie bietet Butoh-Workshops und Tanz-Reisen als Möglichkeiten zur Selbsterfahrung und Selbstentfaltung an, die allerdings genau wie bei Henriette Heinrichs sich auf psychisch weitgehend gesunde Menschen erstreckt.

Hier werden ein paar Prinzipien erläutert, die für ihre Arbeit bedeutsam sind.

Bedeutung des Dakini-Prinzips

'Dakini' heisst auf tibetisch *'Khadro'*, wörtlich *'Himmelswanderin'*, eine, die sich am Himmel

bewegt. Die 'Dakini' ist wahrscheinlich die wichtigste Manifestation des Weiblichen im tibetischen Buddhismus. Im allgemeinen repräsentiert die 'Dakini' den in ständiger Veränderung begriffenen Fluss der Energie, mit welcher der Yogi arbeiten muss, um die Verwirklichung zu erlangen. Sie kann als menschliches Wesen erscheinen oder als friedliche oder zornige Göttin oder als inneres Bild von bewegter, fließender Energie. Durch den Kontakt mit der 'Dakini' werden intuitive Fähigkeiten freigelegt und neue Einsichten entwickelt.

Bedeutung der Langsamkeit

Durch langsames Gehen und Bewegen wird das Denken und die Wahrnehmung verlangsamt und auf das seelische Innenleben kanalisiert. Sie schreibt in 'Die Kunst der Langsamkeit', dass durch das Zeitlupen-Tempo des Tanzes der Blick auf das Innere sich mikroskopisch scharf stellen lasse, und längst vergangene Erlebnisse und Gefühle in das Bewußtsein gelangen können. Das Raum- und Zeitgefühl des Alltagslebens können dann zurücktreten und Platz machen für andere Dimensionen von Erlebnis-Möglichkeiten. *'Die Körper- und Seelenlandschaft breitet sich vor uns aus, und das Leben zeigt sich in einer neuen Vielfalt.'* (Daepfen 2009, S. 26).

Susanne Daepfen macht allerdings auch auf die Gefahren aufmerksam, die der Blick ins Innere mit sich bringen kann. *'Die Langsamkeit zwingt uns dazu, genau hinzuhorchen und hinzuschauen, wer und was wir als Menschen sind. Wir begegnen uns selbst und allem was existiert, ausweichen ist unmöglich. Es braucht Mut, um der unerbittlichen Herausforderung der Langsamkeit zu begegnen. Denn es kann sein, daß wir nicht nur das Schöne in uns entdecken, sondern auch vieles, was Angst macht: das Unbegreifliche, das Hässliche, das Dunkle und das Unvermögen.'* (Daepfen 2009, S.26) Im Alltag würden die Menschen auf eine andere Art mit den dunklen Seiten der (menschlichen) Existenz konfrontiert werden, nämlich in Form von Krankheiten, Unfällen und Schicksalsschlägen. *'Wenn wir es also schaffen, den Blick ins Innere zu wagen und auszuhalten, eröffnen sich neue Erkenntnisse und Möglichkeiten in unserem Leben. Statt krank zu werden, oder unser Leben bestimmten zwingenden Mustern unterzuordnen'* (Daepfen 2009, S. 26). Es gäbe noch die Alternative, sich den angstbesetzten Anteilen des Innenlebens allmählich und langsam zu nähern damit sie ihre Macht verlieren und neue Wege des Erlebens und Handelns beschritten werden können. *'Wir sehen in unseren Kosmos, in dem bei den meisten Dunkelheit und Licht miteinander existieren. Haben wir auf unserer Reise durchs Leben den inneren Wunsch oder keine Wahl mehr, dem Lichtvollen mehr Platz zu machen, weil das Dunkle oft Beklemmend und*

schmervoll ist, dann ist der Butoh-Tanz ein geeigneter Weg, um über das Dunkle zum Lichtvollen zu kommen.' (Daepfen 2009, S. 26). Auch Tatsumi Hijikata drückte sich in ähnlicher Weise aus: *'Heutzutage wird nur das Licht geschätzt. Aber wem verdankt das Licht sein Dasein? Dem Rücken der Finsternis, den er trägt das Licht. Es gibt keinen Weg, die Natur des Lichtes zu verstehen, wenn man die Dunkelheit nie durchdrungen hat. (Haerdter 1998, S. 42)*

Prinzip der Intensivierung

Ein weiterer Aspekt des Zeitlupen-Tanzes ist eine gesteigerte (Sinnes-)Wahrnehmung und eine Intensivierung des Körpergefühls. Durch das langsame Bewegungstempo kann die Aufmerksamkeit auf das körperliche Erleben gelenkt werden, wodurch die Zeit quasi angehalten wird und der augenblickliche Moment sich ausdehnt. *'Ein schöpferischer Tanz beginnt, als würden wir uns jeden Moment neu kreieren.. Man spürt die Lebendigkeit im Körper'* (Daepfen 2009, S. 28).

Dieses positive, lebendige Körpergefühl kann sich neu und augenblicklich mit dem Bewußtsein verbinden und zu einem harmonischen, ganzheitlichen Erleben führen; einem Erleben, mit sich und der Welt im Einklang zu sein. *'Wir sind alles in allem und durch alles. Das Gefühl der Isolation und Getrenntheit löst sich auf. Die Langsamkeit des Butoh zeigt sich als Weg zur Ganzheit'* (Daepfen 2009, S. 28).

Die Menschen, vor allem in der westlichen Welt, lassen ihr Leben zu oft von Termindruck und Schnelligkeit bestimmen. Sie könnten ihren Alltag gelassener gestalten, wenn sie zu einem ganzheitlichen Bewußtsein gelangen würden, sich aufgehoben und verbunden fühlen mit der Natur und sich als einen Teil von ihr empfinden.

'Butoh ist ein Weg, auf dem man die Zusammenhänge der Natur, von Mensch und Natur und von sicht- und unsichtbaren Realitäten, entdecken kann. Es ist ein tiefes verborgenes Wissen, das wir erneut erfahren. Etwas, das wieder Vertrauen schafft, Mensch zu sein mit allem Unzulänglichen, Unfassbaren und nicht Perfekten. Sicht- und unsichtbare Welten begegnen sich in der Poesie des japanischen Butoh-Tanzes, der universell ist. Daraus erwacht die Stimme einer inneren Weisheit, ein Geschenk der rebellischen Tänzer aus Japan an uns im Westen. Ein möglicher Weg zur Ganzheit.' (Daepfen 2009, S. 34)

Kazuo Ohno formulierte: *'In der heutigen Zeit zu leben, heißt von irreführenden Symbolen und lästigen Konventionen umgeben zu sein. Überall ist eine dunkle Unsicherheit. Aber wir schütteln den Seelen die vor uns gegangen sind die Hände und sie geben uns ihre Kraft. Das*

ist die unlimitierte Kraft des Butoh.' (Haerdter 1998, S. 26)

6.4 Mitsutaka Ishii -Tanz der Gegenwart

Mitsutaka Ishii (geb. in Japan 1939), hat seinen tänzerischen Hintergrund im klassischen und modernen Tanz. Neben Tatsumi Hijikata und Kazuo Ohno zählte er zu den wichtigsten Vertretern des Butoh-Tanzes. Er lebte zehn Jahre in Europa und entwickelte eine eigenständige, therapeutische Richtung des Butoh: der 'Mu Dance' (dt. 'Tanz aus der Leere'). Es geht dabei um das 'Wu Wei' im Tanz, ein vollkommen absichtsloses, offenes Bewußtsein und das Geschehen lassen von Atmung, Körperempfindungen, Gefühlen und inneren Bildern. Der Körper des Tänzers wird als Instrument gesehen mittels dessen ein Dialog zwischen dem Tänzer und dem Kosmos stattfindet. Das Empfinden von kosmischer Einbettung der eigenen Existenz führt zu einem neuen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und zu bestehenden menschlichen Beziehungen. Schicksalsschläge und schwierige Lebensphasen relativieren sich in der Wahrnehmung und der Mensch kann zu einer neuen 'Bescheidenheit' gelangen, die ihn über den Tellerrand seiner eigenen Probleme hinaus blicken und hinauswachsen läßt. Ishii ist der Auffassung, daß in der westlichen Welt, Phänomene so lange analysiert werden, bis die Wissenschaft überzeugt ist. In Japan ist die Vorgehensweise anders *'wir nähern uns und prüfen mit dem Herzen. Was man mit dem Kopf versteht, ist oft nicht das, was man mit dem Körper versteht'* (Haerdter 1998, S. 86). Ishii sammelte Erfahrungen mit psychisch kranken und mit geistig behinderten Menschen. In der therapeutischen Anwendung von Butoh betont Ishii, darf dem Patient auf keinen Fall irgendeine Methode aufgezwungen werden darf und der Therapeut muß immer Geduld bewahren und den Patient nicht unter Druck setzen. *'Je ungeduldiger ich mich bemühe, einen Heilerfolg bei den Patienten zu erzielen, desto weniger komme ich zum Ziel. Wenn ich es mit Nonsense versuche, kommt oft die angestrebte Kommunikation auf diesem Weg zustande'* (Haerdter 1998, S. 88). Wichtig wäre eine vertrauensvolle Beziehung auf Augenhöhe *'Ich muß mich auf die gleiche Stufe wie die Patienten stellen. Ich fühle wie ein Patient. Andererseits muß ich mich hüten, als echter Patient zu erscheinen'* (Haerdter 1998, S. 88). Ishii formuliert bescheiden, daß seine Ziele in erster Linie dienen, den Patienten seelisch zu stabilisieren und *'Erleichterung oder Befreiung zu verschaffen von dem, was als störendes Element tief in ihren Seelen sitzt.'* (Haerdter 1998, S. 88). Ishii formuliert, daß Heilung nie vollkommen und nur in kleinen Schritten passieren kann. So schreibt er über seine Patienten *'Wenn sie tanzen, werden sie ganz lebhaft. Ihre Augen werden lebendig und die Farben ihrer Augen verändert sich. Schweigsame Patienten*

fangen plötzlich an zu sprechen' (Haerdter 1998, S. 88).

7 Eigene therapeutische Erfahrungen

7.1 Erfahrungen in der Vitos-Klinik Eichberg

Während meiner Praktikumszeit im Herbst 2011 konnte ich in der Vitos-Klinik Eichberg bei Eltville eigene praktische tanz- und bewegungstherapeutische Erfahrungen sammeln. Als Krankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie fällt die Gewichtung der kunsttherapeutischen Anwendungsmethoden auf, besonders die gut ausgebaute und ausgestattete Abteilung für Tanz- und Bewegungstherapie. In dieser Abteilung arbeiten vier Tanztherapeutinnen.

7.1.1 Einzeltherapie mit Frau E.

Frau E. ist 65 Jahre, ist geschieden und hat zwei erwachsene Kinder. Frau E. leidet seit paar Wochen an einer Depression, ausgelöst durch die Trennung von ihrem Freund. Sie wuchs mit zwei Geschwistern ohne Vater (früh verstorben) in einem kleinen Dorf in Hessen auf. Sie berichtet von einer problematischen Beziehung zur Mutter, die Mutter habe sie nie in den Arm genommen, konnte Gefühle der Zuneigung nicht zeigen und hat sich vor allem in ihren Handlungen an Außenmeinungen (Nachbarn, Normen) orientiert. 'Was sollen denn die Leute denken, was werden denn die Leute sagen'. Die Ehe mit ihrem Mann beschreibt sie vor allem in den letzten Jahren vor der Trennung als sehr belastend, da ihr Mann oft fremd gegangen sei. Sie habe sich dann scheiden lassen, da sie diesen Zustand nicht mehr ausgehalten habe. Danach habe sie ihren zweiten Lebenspartner kennengelernt, mit dem sie in der Anfangsphase sehr glücklich gewesen sei, da sie viele Gemeinsamkeiten gehabt hätten. Beide wären gesellig, kochten gerne, sind tanzen gegangen und wären Genießer-Typen. Dann aber sei ihr Partner an Leukämie erkrankt, sie habe sich daraufhin früher berenten lassen (mit 63 Jahren) um sich besser um ihren Lebenspartner kümmern zu können. Ihr Partner habe im Zuge seiner Krankheit dann eine Persönlichkeitsänderung durchlaufen, er habe sie des öfteren beschimpft, wenn ihm etwas nicht gepasst habe, habe sie in der Öffentlichkeit herunter geputzt und sich abschätzig über sie geäußert, daß sogar ein Arzt ihres Partners ihr geraten habe, sich diese Behandlung nicht weiter gefallen zu lassen. Sie habe sich vor zwei Jahren dann von diesem Mann getrennt. Vor drei Wochen habe sie über Bekannte erfahren, daß ihr ehemaliger Freund verstorben sei, was sie ebenfalls schwer mitgenommen habe. Vor einem halben Jahr habe sie dann ihren jetzigen Freund kennengelernt, mit dem sie zu anfangs auch sehr glücklich gewesen sei, da dieser ebenfalls wie sie lebenslustig und gesellig sei. Er lebe allerdings in

Hamburg, was für die Aufrechterhaltung der Beziehung beschwerlich gewesen sei, da beim gegenseitigen Besuch der Rückzug in die eigenen vier Wände nicht möglich war. Sie beschrieb zum Beispiel, wie er bei einem Besuch, ihre Küche komplett umgestaltet habe, sie habe dazu dann geschwiegen, weil sie eben dachte, dass er ja bald wieder nach Hamburg fahre und sie dann ohnehin alles wieder in den Ursprungszustand zurückverwandeln würde. Sie empfand dies allerdings deutlich als Grenzverletzung. Im Zuge der enger werdenden Partnerschaft ließ sie noch weitere Grenzverletzungen geschehen, im sexuellen Bereich sowie im sozialen Umgang. Er habe sie als Aushängeschild in der Kneipe benutzt nach dem Motto: 'Seht alle mal her, was ich für 'ne tolle Frau aufgebabelt habe'. Sie habe sich benutzt gefühlt und nicht wertgeschätzt um ihrer selbst willen sondern nur auf ihre Außenwirkung hin. Das habe sie sehr verletzt. Sie habe dann auch immer mehr den Eindruck gewonnen, dass ihr Partner sie bloß zur Befriedigung seiner sexuellen Gelüste als Freundin haben wolle; ihr aber habe die Wertschätzung als Mensch gefehlt.

Frau E. stellt eingangs die Frage, was ich denn wohl von ihr erwarte. Ich gebe die Frage zurück und frage die Patientin nach ihren Wünschen und Zielen in der Therapie. Frau E. fängt gleich an zu weinen, und äußert, sie möchte wieder so sein, wie vor der Erkrankung, sie sei aktiv gewesen und lebensfroh und optimistisch. Jetzt fühle sie sich einsam und gelähmt, habe Angst vor dem Alleinsein in ihrer Wohnung. Sie weinte bei dem Gedanken an Einsamkeit und sagte, sie wünsche sich so sehr einen Partner, mit dem sie alles teilen könne und den sie umarmen könne. Sie habe oft Zweifel, ob sie so wie sie ist, in Ordnung sei, sie wolle sich nicht verändern und habe ein geringes Selbstwertgefühl. Auch diese Frage gebe ich zurück: was denkt sie selbst denn, ob sie o.k. ist. Sie schluchzt und meint, im Grunde schon, sie sei gesellig und kümmere sich gerne um andere Menschen und sie wäre ja auch mit ihrem Aussehen zufrieden, sie fände sich durchaus attraktiv. Aber sie habe Angst, ob sie so sein darf, wie sie ist und die Befürchtung, daß wir hier in der Klinik sie vielleicht verändern wollten. Ich setzte ihr auseinander, daß ich meine Rolle darin sehe, sie in Veränderungen, die sie selbst vornehmen möchte, zu unterstützen.

Ich legte Musik von Joan Beaz auf, und wir kamen in einen beruhigenden Wiege-Rhythmus. Frau E. hatte die Arme verschränkt, ich umarmte meinen Rumpf, worauf Frau E. sich traute, diese Bewegung nachzuahmen. Ich sagte dazu: 'Ich bin in Ordnung, so wie ich bin, ich muß mich nicht dauernd den Erwartungen Anderer anpassen, ich habe ein Recht, auf meine eigenen Meinungen und Handlungen'. Danach gingen wir durch den ganzen Körper durch, wir saßen im Schneidersitz auf dem Boden, abwechselnd wiegten wir den einen wie den

anderen Fuß und streichelten ihn. Ich verbalisierte: Danke Fuß, es ist toll, dass du da bist. Ebenso streichelten wir unsere Hände (jeder bei sich) und ich verbalisierte: 'Danke Hand, du gefälltst mir. Du hast meine Haut nach dem Duschen eingecremt. ich danke Dir und möchte Dich nicht missen'. So sind wir sämtliche Körperteile durchgegangen, in dem ich immer wertschätzend komentiert habe, was die Patientin positives durch ihren Körper und ihr Dasein erfahren hat. Ich benutzte Bilder und Ausdrücke ('danke Arme, daß ihr eine so samtweiche Haut habt, danke Füße, daß ihr so flott tanzen könnt'), die von Frau E. selbst kamen, oder sagte schlicht 'vielen Dank, Bein, daß Du da bist'. Meine Absicht war, hier erst einmal ressourcenorientiert, Frau E. zu bestärken, in ihrer Selbstwahrnehmung eines positiven Körpergefühls. Durch ihre Depression zeigte sich Frau E. ambivalent, ob sie sich es denn erlauben dürfe, ihren Körper schön zu finden. Im Butoh wird oft tänzerisch ein animistisch geprägter Dialog mit einzelnen Körperteilen geführt, um diesen Körperteilen wertschätzende Aufmerksamkeit, Lebendigkeit und ein Eigenleben zuzugestehen. Ich benutzte dieses Butoh-Element, um Frau E. zu vermitteln, daß es ein natürliches, berechtigtes und sogar notwendiges Bedürfnis jedes Menschen sei, seinen Körper zu mögen und gut für ihn zu sorgen. Denn dies sei eine von vielen Voraussetzungen für Gesundheit. Frau E. konnte die wiegenden, liebevollen Streichelbewegungen gut annehmen und mitmachen. Bei meinen Verbalisierungen zeigte sie sich gerührt und dankbar. Sie ging in gelöster Stimmung aus der ersten Stunde.

In die zweiten Therapiestunde kam Frau E. sehr verzweifelt und heulte, denn sie fühle sich ganz elend. Sie müsse eine wichtige Entscheidung treffen und fühle sich in die Enge getrieben. Sie habe inzwischen nachgedacht und gemerkt, daß sie ihren Freund wohl einseitig beschrieben habe, jedenfalls habe er sehr liebenswerte Eigenschaften, er sei zärtlich, liebevoll, umsorgend gesellig, koche gerne, und habe sie sehr gern. Er habe angeboten, sie zu besuchen, aber er respektiere auch, wenn sie sich lieber von sich aus melden wolle. Jedenfalls möchte sie eigentlich doch eine Beziehung mit ihm versuchen. Allerdings seien ihre Kinder dagegen, weil sie ihrem Freund die Schuld an ihrer Erkrankung gegeben habe.

Sie befürchtete, wenn sie diesen Mann nochmals treffen würde, daß ihre Kinder dann den Kontakt abbrechen würden. Wenn sie also weiterhin eine gute Beziehung zu den Kindern aufrecht erhalten wolle, müsse sie sich von dem Mann trennen. Dann fing sie wieder an zu weinen. Ich bot ihr an, diese Befürchtungen und Wünsche nachzubilden mit zwei Kissen. Sie entschied, daß das rote Kissen für die Entscheidung stand, nochmals eine Beziehung mit ihrem Freund zu versuchen, das gelbe Kissen dagegen für die andere Entscheidung, sich von ihrem Freund zu trennen. Igelbälle stellten die Befürchtungen, leichte Seidentücher die

antizipierten Vorteile dar. Nachdem sie Igelbälle und Tücher auf die Kissen verteilt hatte, fragte ich sie, welches Kissen ihr denn jetzt lieber wäre und sie entschied sich ganz schnell und eindeutig für das rote Kissen. Sie wolle den Kindern in einem Brief schreiben, daß sie es nochmal versuchen möchte, mit der Beziehung zum Freund, sie habe ihn zu unrecht für ihre Krankheit verantwortlich gemacht. Sie bitte die Kinder, diesen Wunsch zu respektieren. Sie ging dann voller Tatendrang aus der Therapiestunde und wollte sich gleich an das Briefe schreiben heranwagen.

Die dritte Stunde fällt aus, Frau E. sagt den Termin ab und will sich auch in der gleichen Woche entlassen lassen. Sie läßt mir ausrichten, es ginge ihr viel besser. Ich erfuhr im Team, daß sie mit ihren Kindern telefoniert habe, diese seien zwar noch nicht überzeugt und begeistert, würden aber eben erst mal abwarten und die Entscheidung der Mutter akzeptieren.

Reflexion

Frau E. zeigt Polarisierungs-Tendenzen: der Freund wird erst sehr negativ beschrieben, bis sie ihre Meinung später relativiert. Auch die befürchteten Folgen in Bezug auf den Kontakt zu ihren Kindern sind in ihrer Wahrnehmung sehr dramatisch, sie hatte anfangs keinerlei Hoffnung, eine Beziehung zu den Kindern aufrecht erhalten zu können, wenn sie weiterhin ihren Freund trifft. Sie fühlt sich ständig unter dem Druck zwischen zwei (extremen) Entscheidungen wählen zu müssen, deren Folgen jeweils bedrohlich sind. Dieses Muster ist vermutlich schon in der Kindheit angelegt, da die Zuwendung der Mutter nur über die Anpassung an Normen erfolgte und dann wohl auch recht sparsam ausfiel. So lernte Frau E., daß sie ihre Identität zugunsten von Beziehung aufgeben muß.

Meine Ideen zur fortwährenden Therapie wären gewesen an Themen von Wahrnehmung, Abgrenzung, Gleichgewicht, Führen und Folgen zu arbeiten. Dies werde ich im folgenden Abschnitt näher ausführen:

Zum Thema **Wahrnehmung** wäre wichtig, sich überhaupt erstmals selbst zu erlauben, genau hinzuspüren, welche Bedürfnisse gerade jetzt im Körper aktuell sind. Hier würden Igelball-Massage, Abklopfen, PME (Progressive Muskelentspannung nach Jakobson) gute Möglichkeiten bieten. Zum Thema **Abgrenzung** würden sich Nähe-Distanz-Überprüfungen und Kinespärenarbeit anbieten. (Zum Bsp. folgende Übung: zwei Menschen bewegen sich aufeinander zu und versuchen den Punkt herauszufinden, der nicht überschritten werden darf, um nicht die persönliche Distanzgrenze zu verletzen. Auch rückwärts gehen und mit geschlossenen Augen ausprobieren, bzw. blinzeln).

Frau E. befindet sich noch nicht in einem inneren seelischen Gleichgewicht, könnte aber über den Körper in der Tanz-Therapie **Gleichgewicht** und **Erdung** erfahren. Über Bilder wie 'sich fest verwurzeln im Boden wie ein Baum' oder 'ausladend und breit stehen wie eine griechische Amphore' könnte sie ihren Körperschwerpunkt spüren und einsetzen lernen. Im Butoh-Tanz würde sich der Tänzer mit Hilfe langsamer meditativer Bewegungen mit dem Baum und seinen Eigenschaften identifizieren, um dessen Eigenschaften wie Stabilität, verwurzelt-sein, in-der-Mitte-sein in die eigene Person zu integrieren und im Alltag zu leben. Hier würde ich Naturbilder aus dem Butoh-Tanz verwenden, um die Patientin die leibliche Erfahrung von 'stark und stabil wie ein Baum' machen zu lassen.

Auch '**Führen und Folgen**' könnte dazu beitragen, die eigene Identität abzugrenzen und gleichzeitig in Beziehung zum anderen zu treten. Die Patientin könnte für sich untersuchen, was ihr vertrauter vorkommt und mit beiden Möglichkeiten experimentieren. Am Anfang könnte das 'Führen und Folgen' auf Distanz stattfinden, d.h. einer macht die Bewegung vor, der andere macht sie nach. Die nächste Stufe wäre, sich nicht nur über den Augenkontakt miteinander zu verbinden, sondern über Medien (Seil, Tuch, Stock). Schließlich könnte die Verbindung dann über Berührung und Kontakt von einzelnen Körperteilen, (z. B. über die Hände, über die Knie, über den Rücken) stattfinden. Ziel wäre hier, daß die Patientin wahrnehmen lernt, daß der, der die Bewegung anführt deutlich der Impulsgeber für die Gesamtbewegung wird. Die Patientin könnte für sich rausfinden, in welcher Rolle sie sich wohler fühlt. Hier könnten Bilder entstehen wie im Butoh-Tanz, z.B. zwei Amöben, die sich treffen und amorph und durchlässig, die Impulse gegenseitig weiterleiten. Dieses '**Durchlässig werden**' im Amöben-Bild könnte therapeutisch genutzt werden, die Patientin könnte für sich auf der Körperebene erfahren, auf der einen Seite reagibel, durchlässig auf Bewegungsimpulse zu reagieren (in der Rolle des 'Folgenden'), auf der anderen Seite, fokussierte, entschlossene und gezielte Impulse zu initiieren (in der Rolle des 'Führenden'). Im Butoh-Tanz vermittelt das Amöben-Bild auch in gewisser Weise eine Art 'kosmische Erfahrung': das Individuum ist eingebunden in das Universum, läßt sich bewegen, läßt geschehen.

7.1.2 Einzeltherapie mit Herrn M.

Herr M. leidet seit 18 Jahren unter einer Depression. Seit dieser Zeit hatte er sechs Psychiatrie-Aufenthalte. Auslöser sei ein Bandscheibenvorfall gewesen, deshalb sei er inzwischen in Rente gegangen. Vor dem Bandscheibenvorfall war er LKW-Fahrer und war

städtisch angestellt für Gärtner - und Hausmeistertätigkeiten. Er ist verheiratet und hat einen Sohn, 26 Jahre alt. Er sei ohne Vater aufgewachsen, seine Mutter sei bei seiner Geburt bereits 48 Jahre alt gewesen und er sei im Grunde kein Wunschkind gewesen, seine beiden Brüder waren über 10 Jahre älter und so sei er alleine mit seiner Mutter aufgewachsen. Sie habe sehr viel arbeiten müssen um sie beide zu versorgen. Sie sei hart zu sich selbst und auch streng mit ihm gewesen, denn sie habe keine Unterstützung von außen gehabt. Herr M. sagt, er fühle sich gedrückt, kraft- und mutlos, er spüre seinen Körper kaum, Füße und Hände fühlen sich leblos an. Morgens sei es am schlimmsten, er käme kaum aus dem Bett.

Um die kinästhetische Wahrnehmung zu spüren und zu steigern, wende ich die Selbstmassage an (Abklopfen mit lockeren Händen, die aus den Handgelenk bewegt werden. Ich frage ihn nach Wahrnehmungsunterschieden, worauf Herr M. angab, daß sich die 'behandelte' Körperhälfte lebendiger anfühle. Er spürte, wie der Arm kribbelte. Danach nahmen wir Igelbälle für eine Fußmassage. Herr M. gab an, den Boden fester zu spüren, das fühle sich sicherer an. Danach machten wir eine Atemübung zur Zentrierung und Spüren des Atemfluß (Arme hoch beim Einatmen, Arme runter bei der Ausatmung, in verschiedene Richtungen. Aus-Atem auf Geräusch hörbar machen, 'fff'). Danach noch eine kleine Imaginationsreise und Bewegungsimprovisation: Wir stehen hüftbreit locker auf unseren Fußgelenken, geben in den Knien ein wenig nach und lassen die Hüfte ein kleines bißchen fallen, ich verbalisiere: 'oft ist es auch nur der Gedanke der fällt'. Dann spüren wir, wie ein warmer, sanfter Wind uns sacht bewegt, wie ein Schilfrohr, das sich im Wind wiegt. Der Wind kommt mal von vorn, dann weicht das Schilfrohr sanft nach hinten aus, dann von der rechten Seite, das Rohr biegt sich leicht nach links. Und allmählich kommt das Schilfrohr zur Ruhe, weil sich der Wind beruhigt hat. Ich verwende ein Naturbild aus dem Butoh, weil das Schilfrohr, daß sich durch den Wind bewegen läßt, ein Sinnbild für Entspannung, Konzentration auf sich selbst, aber auch im Sinne des 'Wu Wei' von Durchlässigkeit ist. Der Patient kann die Verantwortung für das Initiieren einer Bewegung abgeben, er kann sich durch den imaginierten Wind bewegen lassen und sich vollkommen mit seiner Aufmerksamkeit seiner Körperwahrnehmung widmen. Oftmals entstehen Depressionen durch ein Verharren und Erstarren in alten Verhaltens- oder Denkmustern. Das sich biegende Schilfrohr ist ein entgegengesetztes Bild, es stemmt sich nicht dem Wind entgegen, es bricht nicht entzwei, sondern läßt sich durch die Strömung des Windes bewegen und gewinnt auf diese Weise Bewegungsfreiheit.

Ich frage, Herrn M., was er körperlich wahrgenommen habe, er meinte, er fühle sich ruhig und entspannt, aber auch ein wenig müde, und es sei ein schönes Erlebnis gewesen, sich ganz

langsam und sanft zu bewegen, ohne Druck und Anstrengung.

In der zweiten Therapie-Stunde leidet Herr M. immer noch sehr unter Schlafstörungen, er schlafe nach seiner Schätzung nur zwei bis drei Stunden pro Nacht und fühle sich dann am Morgen wie gerädert und kaputt. Gerade morgens mache er sich viele Sorgen, wie es denn jetzt weiter ginge. Er spüre sein linkes Bein nicht so gut wie das rechte seit der Operation im März, die Ärzte sagen, Kraft und Sensibilität können zurückkommen, sicher sei dies aber nicht. Er habe auch ein schlechtes Gewissen, weil er so lange schon und immer wieder krank sei, seine Frau und sein Sohn müßten das immer aushalten und er wolle doch keine Belastung für seine Familie sein.

Ich mache erst Sensibilisierungs - und Wahrnehmungsangebote, abklopfen des linken Armes und Beines, dann Seitenvergleich (wärmer, lebendiger, prickeln, durchblutet) danach die rechte Seite zum Ausgleich, innehalten, nachspüren dann das Gleiche mit dem Igelball. Dann biete ich an, doch sein Gewicht zu spüren, über einen sicheren aber lockeren Stand (Fuß, Knie, Hüfte lockern) und dann nehme ich ein Tuch, gebe ihm einen Zipfel. Ich ziehe an dem Tuch, so daß sich das Tuch spannt, dann lasse ich es wieder locker und es schlägt Falten. Dann lade ich Herrn M. ein, daß wir uns über das Tuch gegenseitig stützen, jeder kann ein Teil des Gewichtes abgeben, weil der andere ebenfalls Gewicht abgibt und über das Tuch beide gehalten sind. Ich beobachte, daß Herr M. sich nur teilweise traut, zu entspannen und Gewicht abzugeben, er kann locker lassen in den Fuß-Knöcheln und Knien, ab der Hüfte, über Rücken, Nacken und vor allem im Gesicht zeichnen sich deutlich noch Verspannungen ab. Wir geben dann nochmal Gewicht im blauen Tuch ab und auch hier beobachte ich, noch vor allem im Gesicht viel Anspannung. Wir schaukeln hin und her, spüren das Tuch im Rücken als Sicherheit, daß unser Gewicht getragen wird.

Ich frage Herrn M. wie es ihn mit den beiden Übungen ging, Herr M. stellt fest, daß er sich nicht traue, noch mehr Gewicht abzugeben, um mich nicht zu belasten, und bei dem blauen Tuch habe er Gedanken im Kopf wie 'oh je, wenn mich meine früheren Kollegen so sehen würden, die würden mich für verrückt erklären. Ich erwiderte daraufhin, daß man das ja nie so genau sagen könne, wer weiß vielleicht würden die das ja auch gerne mal erleben und wären eher neidisch. Ich fragte ihn, ob das oft vorkomme, daß er sich Gedanken mache, was andere Menschen von ihm denken würden und er gab zu das dies der Fall sei. Zum Schluß machen wir noch mal die Schilfrohr-Imagination, ich verbalisiere aber noch dazu: wir lassen uns vom Wind sanft schaukeln und genießen die zarte, leichte Bewegung. Wir identifizieren uns ganz mit dem Schilfrohr, daß einfach da sein darf, so wie es ist. Und keiner fragt uns, ob wir alles

richtig machen, ob wir ein Schilfrohr sein dürfen, denn das Schilfrohr am See wird auch von niemandem gefragt, sondern es existiert und hat einen Wert an sich.

In der dritten Therapiestunde erzählt Herr M., er schlafe erst mal prima ein, aber dann wache er irgendwann um 2.00 Uhr auf und könne nicht mehr einschlafen, er komme dann ins Grübeln. Er liege dann wach bis morgens und fühle sich beim Aufstehen dann total kaputt. Er schaffe es zwar immer zur Morgenaktivität, und sei immer pünktlich, aber er fühle sich erschöpft. Er fühle sich krank und nutzlos, er habe Sorgen, seiner Familie zur Last zu fallen. Seine Frau sage auch schon, er solle sich zusammenreißen, er müsse sich einen Ruck geben und sich beschäftigen. Ich vermute an dieser Stelle, daß die Kommunikationsmuster mit seiner Frau Parallelen aufweisen mit denen zur Mutter. Er würde auch gerne wieder etwas Sinnvolles tun, er würde gerne wieder stundenweise arbeiten, z.B. auf 400 Euro Basis oder auch ehrenamtlich. In seinen depressionsfreien Zeiten sei er zwei bis drei Mal pro Woche ins Fitness-Studio und in die Sauna gegangen, und sei am Wochenende mit seiner Frau Fahrrad gefahren. Jetzt fehle ihm der Antrieb, er würde bei allem neben sich stehen auch wenn er alleine hier im Gelände oder Wald spazieren ginge. Ich thematisiere, daß es vielen Menschen manchmal so geht, daß die Seele manchmal noch hinterherlaufe (er nickt zustimmend) ich frage ihn, was er denn machen könne, damit die Seele ihn einholen kann. Er meint, eigentlich müßte er ja nur stehen bleiben. Wir machen eine Atemübung und sensibilisieren die Füße mit dem Igel-Ball, ich meinte, wenn wir uns im Alltag mal Zeit nehmen, uns auf unsere Atmung und unseren Stand und die Füße konzentrieren, dann sei das so eine Art 'Stehenbleiben der Seele'.

in der vierten Therapie-Stunde versuchen wir, daß morgendliche Aufstehen zu simulieren. Ich baue mit Herrn M. zwei Betten nach, er meinte, er stelle den Wecker zwar auf 7.00 Uhr morgens, aber er sei ja ohnehin schon wach. wir legen uns auf die Matten, liegen unter der Decke und auf dem Kopfkissen und ich stelle den Wecker auf 7.00 Uhr. Herr M. springt aus dem Bett und steht sofort wie ein Zinnsoldat. Ich habe dann im Vergleich dazu nochmals gezeigt, wie ich aufstehe, so allmählich strecken dann noch auf dem Bettrand sitzen. Ich wollte nicht damit zeigen, daß dies das ideale Aufstehen sei, sondern daß es auch noch viele andere Möglichkeiten gibt, vielleicht auch Musik anstellen, oder ans Fenster treten und frische Luft schnappen... Herr M. meint, er sei ja schon wach, die einzige Variante sei, daß er manchmal eben noch 15 Minuten länger liegen bleibe, und dann aus dem Bett springe.

Ich rege an dieser Stelle an, doch den Tag erst einmal damit zu beginnen, den eigenen Körper zu spüren, entweder wie hier in der Therapie mit abklopfen oder einer Atem-Übung am

Fenster oder ein bewußtes, sich Zeit lassendes Frühstück oder einem morgendlichen Spaziergang. Er antwortete, daß er auch schon daran gedacht habe, daß er sich Strukturen setzen müsse, und diese am besten schon am Vorabend plane. Ich stimmte zu, daß Strukturen sicher hilfreich sind, um die eigene Kraft und Handlungsfähigkeit zu spüren, aber wichtig sei auch die Qualität des Erlebens. Er habe Angst vor der Zukunft, hier in der Klinik ginge es ihm nicht besser, er wolle sich nächste Stunde entlassen lassen. Wir sprachen noch über Möglichkeiten, wie Beitritt in den Wander-Club, oder andere Vereine (früher war er im Kirchenverein tätig) und ich fragte, ob er denn auch außerhalb der Psychiatrie noch psychotherapeutische Hilfe annehmen würde. Er meinte, er wäre in Behandlung, aber er müsse sich jemand Neuen suchen, denn der ehemalige Therapeut sei langfristig erkrankt.

Dann verabschiedeten wir uns, ich wünschte Ihm alles Gute für die Zukunft, denn das war die letzte Therapiestunde vor seiner Entlassung.

Reflexion

Herr M. hat grundsätzlich Bedenken, ob seine bloße Existenz überhaupt berechtigt ist. Der Vater hatte die Familie verlassen, die Mutter habe eigentlich gar kein Kind mehr gewollt.

Im Folgenden schildere ich Ideen zu einem möglichen weiteren Therapieverlauf:

Herr M. hat gedankliche Leitsätze wie 'was denken die anderen' und 'darf ich mich wohlfühlen', 'habe ich die Liebe meiner Familie überhaupt verdient' sehr präsent in seinem Bewußtsein. Hier bieten sich auch verhaltenstherapeutische Ansätze an, nämlich das Ersetzen dysfunktionaler Gedanken durch entlastende Leitsätze. Tanztherapeutisch könnte man erfragen, ob die Leitsätze sich in eine bestimmte Bewegung oder Geste umsetzen lassen und welche Gefühle und Körperempfindungen dabei entstehen. Im Gegenzug könnte der Patient versuchen, Sätze zu finden, die keine Schuldgefühle eingeben, die wertschätzend und autonom sind. Und auch hier wäre es gut zu schauen, welche Bewegungen durch diese neuen Sätze entstehen, und wie diese sich anfühlen. Auch im weiteren Therapie-Verlauf wäre es gut, Naturbilder aus dem Butoh-Tanz zu finden, die das Prinzip des 'Wu Wei' verdeutlichen, hier bietet sich das Bild 'Schilfrohr im Wind' oder 'Alge unter Wasser' an. Beide Naturbilder beinhalten, ein sich treiben lassen durch die natürlichen Elemente Wind oder Wasser, der Patient kann sich ganz seiner Wahrnehmung und seinem Körpererleben hingeben.

Wichtig wäre meiner Auffassung nach die Einbettung der Therapie in eine gesamtphilosophische Sichtweise, daß jede Existenz einen Wert an sich besitzt, daß das Dasein eine Daseinsberechtigung impliziert, weil alles, was existiert auch von einem

übergeordnetem Plan (-Gott- Herr M. ist ein gläubiger Mensch) geschaffen ist, also auch gewollt. Außer diesem spirituellem Existenz-Berechtigungs-Nachweis können die existierenden Beziehungen von Herrn M. als Ressource hervorgehoben werden, denn er beschreibt das Verhältnis zu Sohn und Frau als liebevoll und fühlt sich auch im Kirchenverein aufgehoben und integriert.

7.1.3 Tanztherapeutische Gruppentherapie

Im folgenden möchte ich zwei Therapie-Einheiten beschreiben, die Frau Kretzschmar und ich zusammen durchgeführt haben. Die Patienten leiden unter Depressionen, Angst-Störungen, zwanghaften Symptomen, Suchtproblematik und Schmerz-Syndromen.

Erste Einheit

In der Eingangsrunde fragte Frau Kretzschmar nach Befindlichkeit und konkreten Wünschen für die Gestaltung der Stunde. Einige wünschten sich eine Igelball-Massage, andere wollten trommeln, so daß schließlich die Igelball-Massage in Paar-Arbeit zu Trommelmusik (5 Leute haben getrommelt) stattfand. Danach bewegen alle ihren Körper durch, mit wechselndem Fokus auf Atmung, Rhythmus, verschiedene Körperteile. Verschiedene Bewegungsqualitäten wie kraftvoll, leicht, plötzlich, langsam, fließend...werden ausprobiert und in Zusammenhang der erlebten Gefühlen gebracht. Im Anschluß daran stellen wir in Paarbeit pantomimisch bestimmte Gefühle dar, die jeweils auf Zetteln den Paaren zugeteilt wurden. Einer muß darstellen, der andere erraten und die Aufgabe ist, zu schauen, woran das Gefühl erkannt wurde, welche körperlichen und mimischen Ausdrucksmerkmale haben dazu beigetragen.

Nach einem kurzen Austausch in der Gruppe kündige ich an, daß ich ein Theaterstück, das ich selbst geschrieben habe, mit allen spielen möchte, wo jeder sich frei ausdenken und ausdrücken kann, was er möchte, wenn seine Rolle im festgelegten Handlungsgerüst an der Reihe ist: das Märchen vom 'Prinzen, der dauernd in Ohnmacht viel' (Volltext im Anhang, S. 64). Die Geschichte handelt von einem Prinzen, der eigentlich ein typischer Antiheld ist, im klassischen Märchen besiegen Prinzen Drachen und fallen nicht in Ohnmacht. Letzten Endes allerdings löst der Prinz aber gerade durch einen Ohnmachtsanfall das Problem und die Essenz von der Geschichte ist die, daß man niemals genau wissen kann, wozu das gut ist, das man so ist, wie man ist. Scheinbare Nachteile können sich irgendwann als Vorteil erweisen.

Der Prinz mit seinen Ohnmachtsanfällen stellt charakterlich einen Anti-Helden dar, er trägt

keine strahlende Rüstung, ist kein tapferer Draufgänger, sondern ängstlich und schwach. Sich mit diesem Anti-Helden zu identifizieren, ist sehr menschlich, da der Gedankentransfer naheliegt, daß genau wie der Prinz, auch jeder andere Mensch auf seine Weise zum Ziel kommen kann. Auch hier ist eine geistige Verwandtschaft zum Butoh-Tanz zu erkennen: Polarisierungen und Klischees, werden aufgehoben, scheinbare Gegensätze miteinander vereint, der 'Angsthase' ist auch ein tapferer Held.

Die Geschichte ist im Stil einer Komödie geschrieben mit lustigen Phantasie-Namen (z.B. König Bombastik, Königin 'ich bin so toll 'Prinz Superknaller, Hofnarr 'Glucks di lustig', Prinzessin 'Ohnegleichen'). Dadurch können die Patienten authentischen Ausdruck in ihre Rolle legen und gleichzeitig eine augenzwinkernde Distanz bewahren. Sie können sich selbst im Spiel erleben und andere Seiten (Gefühle, Ausdrucksmöglichkeiten) von sich entdecken und entfalten, die sich jenseits von Krankheit und Leiden befinden.

Zweite Einheit

Nach der Eingangsrunde lade ich alle zu einem imaginären Waldspaziergang ein, ich beginne: 'So , wir haben also alle gerade Kaffee getrunken und gefrühstückt und sind allmählich wach geworden aber noch nicht so ganz und deshalb gehen wir zügig aus dem Haus einen breiten Waldweg entlang. Wir spüren noch die morgendliche Kühle, genießen die frische Luft und kommen tiefer in den Wald hinein und stoßen auf einen 'Trimm-Dich Pfad'. Ich leite eine Trimm-Dich-Übung (Ballspiel, wurde in der Eingangsrunde gewünscht) an, um die Patienten schon zum einen auf den Wald und seine sinnlichen Eindrücke einzustimmen und gleichzeitig als morgendliche Einstimmung, sich des eigenen Körperempfindens bewußt zu werden. Ich frage nach zwei oder drei Übungen, ob jemand in der Gruppe eine Idee für die nächste Station habe. Wir gingen dann noch ein paar imaginierte Trimm-Dich- Stationen durch, diesmal mit Ideen aus der Gruppe. Dann führte ich die Gruppe weiter auf dem imaginären Weg, ich formulierte:' wir kommen tiefer in den Wald hinein und der Weg wird schmaler, wir müssen hintereinander laufen. Die Bäume werden höher und dichter und es wird immer dunkler, so daß wir eine Taschenlampe brauchen (simuliert durch einen Igelball). Dann imaginiere ich weiter: es wird immer dunkler, wir sind in einer dunklen Schlucht, haben fast kein Licht', deshalb müssen wir jetzt langsamer und vorsichtig gehen. 'Damit wir uns nicht verlieren und besser orientieren können, sollten alle sich an einem Seil anfassen, Frau Kretschmar gibt das Seil in die Gruppe und ich setze mich an die Spitze der Gruppe. Ich lade dazu ein, die Augen zu schließen und sich der Führung am Seil und der Gruppe anzuvertrauen, aber wer blinzeln möchte oder lieber die Augen offen haben will, sollte dies tun. Wir gehen am Seil über

imaginierte und simulierte Hindernisse' Wir kommen an einem großen Stein vorbei (simuliert durch einen Hocker), da können wir entscheiden, ob wir drüber oder dran vorbei gehen. Ich imaginiere einen Ast, wo wir drunter durchlaufen müssen. Ich induziere eine Angst-Situation mit dem dunklen Wald und seinen Hindernissen, gebe gleichzeitig Hilfsmittel (Seil, Taschenlampe) und Sicherheit und Unterstützung bietet die ganze Gruppe. Durch das gemeinsame Bewerkstelligen der Aufgabe kann sich zum einen das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe stärken ('gemeinsam sind wir stark'), zum anderen können die Patienten erleben, das angstausslösende Situationen bewältigt werden können. Die Reise durch den dunklen Wald und die Schlucht sind auch Sinnbilder für eine Reise ins Innere, ins Unbewußte, wo Ängste und Verwirrungen wie hohe Bäume den Weg und die Sicht versperren. Auch hier ist wieder die geistige Verwandtschaft mit dem Butoh-Tanz zu sehen, der Patient kann vom Dunklen ins Lichtvolle kommen. (vgl. Kapitel 6.3. Susanne Daepfen, S. 40-41). Ich frage in die Gruppe hinein, ob jemand die Führung übernehmen möchte und Frau D. meldet sich. Frau D. imaginiert einen steilen Pfad, der zu einer Burg mit einer schönen Aussicht und einem Biergarten führt. Es ist schön zu sehen, daß Frau D. die Leitung der Gruppe übernehmen möchte, daran zeigt sich ihre im Laufe des Aufenthaltes neu gewonnene Autonomie und Selbstvertrauen.

Frau Kretzschmar und ich hatten Apfelstückchen und Rosinen auf einem Teller vorbereitet und luden dazu ein, sich nur auf das Schmecken zu konzentrieren, also die Augen geschlossen zu halten und sich selbst überraschen zu lassen. Das Picknick soll zur Entspannung dienen und das genußvolle Erleben, das auch ein Aspekt des Lebens sein sollte, anregen.

Nach dem Picknick lud ich die Gruppe ein, sich in Ruhe die Beine zu vertreten und alles wahrzunehmen was sich im Wald befindet. Frau Kretzschmar und ich hatten am Tag zuvor noch im Wald Blätter, Steine, Moos, Pilze, Kastanien, Nüsse, Blumen, Blätter, Rinde) gesammelt. Das lag alles ausgebreitet auf einem Tuch. Ich sagte, jeder solle sich im Wald in Ruhe umschauen, die ruhige Atmosphäre und die Waldgeräusche wahrnehmen und den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen (z.B. am Pilz riechen, über die Rinde streichen, eine Nuß in die Hand nehmen und vielleicht in die Höhe werfen, das weiche Moos an die Wange halten...). Jeder dürfe sich dann etwas aus dem Wald (Auswahl von dem Tuch) aussuchen, womit er sich näher beschäftigen möchte, und kann dann sich erst mal im Raum einen Platz suchen, um in Ruhe den Gegenstand wahrzunehmen und ein Gefühl zu entwickeln, warum er gerade diesen Gegenstand ausgewählt hat, warum ihn genau dieser Gegenstand angesprochen hat und ob es möglich wäre, eine Bewegung zu finden, die zu dem Gegenstand paßt. Dann kommen wir

wieder in die Großgruppe zusammen und tauschen uns aus. Frau J. wählte einen Zwilingspilz (zwei Pilze, die am Stiel miteinander verwachsen waren) als Gegenstand und machte eine Bewegung, die der Yoga-Übung 'der Baum' ähnelte, sie stand auf einem Bein, hatte das andere angewinkelt und formte mit den Armen und Händen ein Dach über ihrem Kopf. Sie drückt ihren Wunsch nach Sicherheit und Stabilität (auch in einer Beziehung) aus. Herr S. wählte eine Kastanie und machte dazu eine Wurfbewegung, die etwas spielerisch-leichtes hatte. Er habe als Kind immer Steine in die Kastanienbäume geworfen, damit sie runter fielen. Frau K. wählte einen verwitterten Baumstumpf und eine Blume und meinte, für sie gehören diese beiden Dinge zusammen, ihre Bewegung begann in der Hocke und wuchs in die Höhe, sie drückt ihren Wunsch nach Selbstentfaltung aus. Frau D. wählte ein Stück 'Moos', dessen Weichheit sie faszinierte, sie hielt es an die Wange und machte mit ihrem ganzen Körper eine Wiege-Bewegung und äußert ihren Wunsch nach Nähe und Zärtlichkeit. Herr S. wählte ein Stück Baumrinde, er war in der Hocke und machte mit den Armen eine umschließende Bewegung, die für ihn Schutz bedeuten. Die Rinde sei aber auch lebendig, wie die Adern, Herr S. drückt sein Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit aus, möchte dabei aber auch seine Lebendigkeit spüren.

Die Naturbilder (Schlucht, dunkler Wald...) und das sinnliche Erleben (schmecken, riechen, betasten..) fokussieren den Blick auf das Innere, auf Wünsche und Bedürfnisse, auf Kindheitserinnerungen. Hier liegen wichtige Ressourcen des Patienten, die zur Genesung beitragen können.

7.2 Erfahrungen in der Werkstatt für behinderte Menschen Mannheim

Die DIAKONIEWERKSTÄTTEN Rhein-Neckar beschäftigen und fördern in vier Betriebsstätten (Standorte Neckarau, Vogelstang, Mallau und Weinheim) über 800 geistig und mehrfach behinderte Frauen und Männer. Ich hatte während meiner 9-jährigen Sozialdiensttätigkeit in der Werkstatt Vogelstang die Gelegenheit, tanztherapeutische Aspekte des Butoh in Krisenintervention und zur emotionalen Stabilisierung einzusetzen. Die beiden Fallbeispiele sind aus dieser Zeit.

7.2.1 Krisenintervention mit Herrn T.

Herr T. hat eine Lernbehinderung (kann lesen und schreiben), ist stark übergewichtig, hat

einen Herzfehler und lebt bei seinen Eltern. Als Kind wurde er oft wegen seiner Hautfarbe (seine Eltern sind Amerikaner von afrikanischer Abstammung) und seinem Übergewicht gehänselt. Er leidet unter einer Impuls-Kontroll-Störung, wird sehr schnell wütend, 'rastet' dann aus, schreit laut Beschimpfungen, rennt weg, knallt Türen oder wirft mit Gegenständen, tätlich wird er selten (Schubsen, Schlagen..).

Der Gruppenleiter meldet mir, daß Herr T. türenknallend, den Gruppenraum verlassen habe und jetzt auf dem Hof zu finden sei. Ich gehe hinaus, begrüße Herrn T. und sage, daß ich gehört habe, ihm gehe es nicht gut. Herr T. steht unter großer Anspannung und brüllt, daß er seinem Arbeitskollegen Herrn S. irgendwann noch mal eine rein haut, wenn der nicht aufhört, ihn zu provozieren. Ich gehe da erst mal nicht inhaltlich drauf ein, sondern frage Herrn T., ob er mit mir in die Turnhalle ginge, um erst mal seine Wut loszuwerden. Herr T. weiß, daß in der Turnhalle eine Weichbodenmatte an der Wand gelehnt steht, gegen die er treten und schlagen kann, ohne sich zu verletzen. Ich nehme einen Ball und schlage ihm vor, den Ball an die Wand zu werfen. Herr T. schmeißt immer wieder den Ball an die Wand und ich lege in der Zeit eine CD von den 'Beasty Boys' ein. Herr T. hört gerne Rap und Hip Hop und so kann die Musik seine Wut untermauern und unterstützen. Dann läßt er den Ball liegen und fängt an gegen die Wand zu treten und zu boxen, ich gebe ihm Box-Handschuhe. Schon nach kurzer Zeit beginnt er Schläge und Tritte dem Rhythmus der Musik anzupassen, die Schläge und Tritte werden präziser und kontrollierter. Dann übernehmen die Beine immer mehr die Initiative, er beginnt zwischen den Schlägen Zwischenschritte einzubauen, Drehungen um die eigene Achse. Ich schlage ihm ein 'neues Spiel' vor, nämlich im drei Meter Abstand voneinander in die Luft boxen. Wir stellen uns vor, daß wir professionelle Boxer in einem Ring wären, nur daß wir nicht aufeinander schlagen, sondern unseren Gegner imaginieren. Herr T. grinst und meint, alles andere wäre auch viel zu gefährlich für mich, 'sonst hau ich Dich aus Versehen tot, Frau Mayer'. Die Bewegungen von Herrn T. werden leichter, behender und spielerischer, er zeigt die flexible Beinarbeit eines Boxers. Er hat eine deutlich geringere Körperspannung und kann wieder in Kommunikation treten. Mit meiner Kollegin zusammen, die wie ich als Sozialdienst in der Werkstatt Vogelstang arbeitet, leite ich eine Gruppe zur Förderung 'sozialer Kompetenzen', da versuchen wir auch intellektuell über Rollenspiele, so weit es möglich ist, Reflexion, Konfliktlösungsstrategien zu vermitteln. Da das Abstraktionsvermögen aber begrenzt ist, braucht es viel Zeit und viel konkretes Erleben alternativer Verhaltensweisen um zu einer dauerhaften Veränderung zu gelangen.

Reflexion

Durch den Rhythmus der Musik gelang es Herrn K. seine Wut zu kanalisieren und dadurch eine kontrolliertere Form zu geben. Durch das Bild des 'Boxers' kam dann noch eine spielerische Komponente hinzu, wodurch die Wut eine Qualität an Leichtigkeit gewann, so daß er wieder in der Lage war, Kontakt aufzunehmen. Durch die veränderte Körperwahrnehmung (spielerische Leichtigkeit und abwechselnde Phasen von Anspannung und Entspannung) mischte sich in das ursprüngliche überflutende Gefühl 'Wut' auch Freude am Spiel, so daß Herr T. auf der körperlichen Ebene zu einer Lösung gefunden hat, die auf der kognitiven Ebene erst mal nicht möglich war. Auch im Butoh-Tanz sind die Lösungen auf körperlicher Ebene denen der intellektuellen Ebene voran geschaltet. Meistens kommt zuerst der körperliche Ausdruck und das (körperliche) Erleben, das Erfassen der Bedeutung erfolgt später. Der Körper soll seine Bedürfnisse zunächst entfalten und ausdrücken, ohne intellektuelle Zensur und Bewertung. Auch der junge Mann mußte zuerst seinen Körper sprechen lassen, bevor er selbst seine Gefühle verbalisieren konnte.

7.2.2 Krisenintervention mit Frau M.

Frau M., 24 Jahre, hat eine geistige Behinderung, diagnostizierte Borderline-Störung, sie zeigt selbstverletzendes Verhalten (Ritzen am Arm). Ansonsten hat sie keine weiteren körperlichen Einschränkungen.

Frau M. ist erst seit drei Jahren in der Werkstatt und sehr künstlerisch veranlagt, sie ist sehr musikalisch (singen) und kann gut schauspielern. Sie lebt zu Hause bei ihrem Vater und Bruder, die Mutter hat die Familie vor Jahren verlassen. Frau M. ist sehr gefühlsschwankend, überschwänglich, kann Gefühle gut ausdrücken.

Frau M. kommt mit einer Puppe unter dem Arm in unser Büro und teilt uns mit, ihr gehe es nicht gut dann fängt sie an zu schluchzen und zu zittern. Ich hole zwei Igelbälle aus der Turnhalle und gehe mit Frau M. ins benachbarte Arztzimmer. Frau M. legt sich sofort auf die Liege und heult weiter, ich gebe ihr eine Decke, in die sie sich einhüllt. Nach ein paar Minuten wird Frau M. ruhiger, heult nicht mehr so heftig. Ich frage Frau M., ob es ihr besser geht und kriege keine Antwort. Dann sehe ich die Puppe unter ihrem Arm und ich begann folgenden Dialog mit der Puppe: Guten Tag, ich bin Frau Mayer und wie ist dein Name? Frau M. läßt die Puppe antworten: Mira, Ah, Mira, das ist ein schöner Name, sag mal Mira, meinst Du, Du könntest Frau M. etwas fragen? Frau M. antwortet (als Puppe): Vielleicht. Ich: Also Mira, kannst Du mir sagen, warum die Frau M. so traurig ist? Frau M. läßt die Puppe antworten: ich glaub sie weint wegen ihrer Mutter, sie vermißt sie. Ich: Frag doch mal Frau

M., wann sie das letzte Mal ihre Mutter gesprochen hat? Jetzt spricht Frau M. als Frau M. und ist wütend: Vor einem halben Jahr war sie in Deutschland, aber ich bin ihr egal, sonst wäre sie ja nicht weggegangen. Ich frage: Wie wäre es denn, wenn Sie ihr einen Brief schreiben, wo genau das drin steht, was Sie mir erzählen? Frau M. ruft laut : Nein, hüllt sich fester in die Decke ein und fängt wieder an zu weinen. Da frage ich : Du, hallo liebe Puppe Mira, bist Du noch da? Frau M. läßt die Puppe antworten: Ja, hier. Ich frage weiter: Du bist doch eine gute Freundin von der Frau M., du willst doch bestimmt auch, daß es ihr besser geht! Frau M. läßt die Puppe sagen: ja, ich will auch, daß es ihr besser geht. Ich: Meinst Du nicht, sie könnte das mit dem Brief mal versuchen? Vielleicht hilft ihr das, sie könnte es doch einfach ausprobieren. Kannst Du sie noch mal fragen? Frau M. spricht als Puppe: Na gut, ich versuche es. Nach kurzem Schweigen frage ich: Liebe Puppe und liebe Frau M., habt ihr beide Lust auf eine Entspannungs-Übung? Frau M. antwortet über die Puppe ' Ja, Frau M. will auch. Dann sage ich zu beiden, daß sie sich aufrecht hinsetzen sollen, erst mal in Ruhe drei mal ein und ausatmen. Dann sage ich: Wir stellen uns vor, daß wir im Gras in der Sonne sitzen, wir spüren die Wärme der Sonnenstrahlen auf unserer Haut, spüren den leichten, warmen Wind, der mit unseren Haaren spielt. Wir sitzen auf der sonnenwarmen Erde und der frische Heugeruch der abgemähten Wiese kommt in unsere Nase. Frau M. hat die Augen geschlossen und streckt ihr Gesicht entspannt nach vorne. Ich spreche weiter: wir genießen es, in der Sonne zu sein, die Vögel zu hören und das Summen der Insekten. Es ist ein friedlicher Ort, der Ruhe und Kraft verleiht. Nach kurzer Pause öffnet Frau M. die Augen und sagt jetzt wieder als Frau M., daß das schön gewesen sei, und sie sich wohler fühle, sie wolle jetzt wieder in ihre Gruppe zurück.

Reflexion

Frau M. wollte nicht direkt mit mir sprechen, sondern ließ es die Puppe für sie tun, ihr Bedürfnis war getröstet werden, trotzig sein dürfen, die Verantwortung abzugeben. Die Puppe übernahm dann auf sehr vernünftige Art und Weise die Erwachsenen-Rolle. Ich lud beide (die Puppe und Frau M.) gemeinsam auf die 'Blumenwiese' ein, um damit auszudrücken, daß beide Anteile von Frau M. (der kindliche und der erwachsene) willkommen sind. Frau M. brauchte danach auch (vorerst) nicht mehr die Puppe als Sprachrohr, sondern konnte selbst für sich sprechen und zeigte damit, daß sie wieder ein Gefühl von Vertrauen und Autonomie entwickelt hat. Auch im Butoh-Tanz werden Rollen und Situationen imaginiert, um eigene Bedürfnisse und Wünsche kennenzulernen (und dann als Ressource und Inspirationsquelle für den Tanz zu dienen).

8 Fazit: Möglichkeiten und Grenzen der therapeutischen Anwendung

Bei Menschen mit akuten affektiven oder schizoiden Störungen sind imaginative Verfahren riskant, da sie grenzauflösend und somit destabilisierend wirken können. Stabilisierende Bilder, wie die 'Blumenwiese', oder ein 'Grashalm im sanften Wind' sind durchaus möglich, aber alles, was den Fokus auf bedrohliche Inhalte des Unterbewußtseins lenkt ('Schatten', vgl. Kapitel C.G. Jung) kann wieder einen affektiven oder schizoiden Schub auslösen und zu einer Verschlechterung des Befindens führen.

Für Patienten mit psychischen Störungen, die über genügend Ich-Stabilität verfügen, ist auch der konfrontative Aspekt des Butoh-Tanzes als Erlebnis-Möglichkeit zu bedenken. Konfrontierende und bedrohliche Inhalte sollten aber in Maßen und in kleinen Schritten bearbeitet werden. Auch bei akut traumatisierten Patienten ist mit imaginativen Bildern Vorsicht geboten. Hier sollte erst stabilisierende Arbeit mit dem 'inneren Kind' vorgenommen werden (vgl. Kapitel Reddemann).

Problematisch ist auch das 'setting' in der Klinik, viele Patienten sind nur für ein paar Wochen dort, für imaginative Methoden braucht es aber viel Zeit, da viele Themen (Körperbewußtsein, Wahrnehmung, Bewegungsausdruck) und dann eben noch die unterschiedlichen Lebensthemen angesprochen werden. Deshalb denke ich, daß der Butoh-Tanz eher im ambulanten Bereich Verwendung finden kann, da hier die therapeutische Behandlung über einen längeren Zeitraum andauert.

Nach meiner Erfahrung haben geistig behinderte Menschen weniger Hemmungen, ihre Gefühle auszudrücken und haben weniger Berührungängste im Kontakt mit anderen Menschen. Dies kann als Ressource sehr gut genutzt werden, weil das Erleben im Körper unmittelbarer stattfinden kann, Abspaltungen von Gefühlen oder Körpersensationen sind hier seltener zu finden. Auf der anderen Seite ist die tatsächliche Erfahrungswelt oft enger und kleiner durch die institutionale Versorgung (Heime, Werkstätten usw.). Geistig behinderte Menschen können bestimmte Autonomie-Erfahrungen gar nicht oder nur eingeschränkt machen, wie z.B. freie Berufswahl, Partnerwahl, selbständig Wohnen und Verreisen. So muß bei Imagination(-sreisen) die spezielle Erfahrungswelt behinderter Menschen inhaltlich berücksichtigt werden, damit die Bilder auch greifen können. Außerdem ist der

Reflexionsgrad eingeschränkt. Eine andere Perspektive, als die eigene, einzunehmen fällt ihnen zwar auf der körperlichen und gefühlsmäßigen Ebene leicht, auf der kognitiven Ebene sind dagegen ganz klar Grenzen gesetzt.

Weil durch den Butoh-Tanz grenzauflösend gearbeitet und das seelische Innenleben fokussiert wird, kann es passieren, dass Themen aus dem Unterbewusstsein hervorbrechen, die unangenehm oder sogar schmerzhaft sind. Wer es allerdings wagt, diesen ersten (Butoh-)Schritt zu tun, der wird eine Befreiung und Bereicherung seines Erlebens, Neugestaltungen der Beziehungen zu anderen Menschen und möglicherweise eine freiere Spiritualität erfahren können.

Deshalb möchte ich meine Arbeit beschließen mit den Worten der jungen japanischen Butoh-Tänzerin 'Yu' aus dem Film 'Kirschblüten-Hanami' (vgl. Dörrie 2008: 170):

Everybody has shadow, so everybody can dance butoh.

9 Literaturverzeichnis

- Daepfen, Susanne (2009): Die Kunst der Langsamkeit: ein Tanz von der Natur zur Seele. Biel-Bienne: Ed. Clandestin.
- Dörrie, Doris (2008): Kirschblüten-Hanami (Ein Filmbuch). Zürich: Diogenes.
- Franklin, Eric N. (2009): Tanz-Imagination. Kirchzarten: VAK Verlags GmbH.
- Fromm, Erich (1971): Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Frankfurt a. M. : Suhrkamp Verlag.
- Haerdter, Michael / Kawai, Sumie [Hrsg.] (1998): Butoh - die Rebellion des Körpers. Berlin: Alexander Verlag.
- Jung, C.G. (1983): *Gesammelte Werke Band 9/11, Aion Beiträge zur Symbolik des Selbst*. Walter Olten (Hrsg), Zürich: Rascher.
- Jung, C.G. (1983): *Gesammelte Werke Band 9/1 , Die Archetypen und das kollektive Unbewußte*. Walter Olten (Hrsg), Zürich: Rascher.
- Kletti-Ranacher, Erika (2009): Authentic Movement im Wandel, in: Tanz und Therapie im Wandel (Kongressband). Kerpen: Langen-Institut.

<http://www.tanztherapie-wiesbaden.de/pdf/Authentic%20%20Movement%20im%20%20Wandel.pdf>
- Laban, Rudolf von (1988): Die Kunst der Bewegung. Wilhelmshafen: Verlag der Heinrichshofen-Bücher.
- Lampert, Friederike (2007): Tanzimprovisation. Bielefeld: transcript Verlag.
- Mayer-Ostrow, Jaqueline (1997): Entfaltung des persönlichen Mythos – Eine Studie in Authentic Movement, in: Zeitschrift für Tanztherapie-Körperpsychotherapie und Kreativtherapie (6/1997). 4. Jg. Claus Richter Verlag. S. 3-8.
- Mayer-Ostrow, Jaqueline (2006): Authentic Movement und die Kunst Zeuge zu sein, in: Zeitschrift für Tanztherapie-Körperpsychotherapie und Kreativtherapie (23/2006). 13. Jg. Claus Richter Verlag. S. 38-43.
- Nichols-Schweiger, Herbert [Hrsg.] (2003): Klärende Rebellion: Butoh; Texte, Gespräche, Fotografien. Wien: Böhlau.

- Nietzsche, Friedrich (1994): Also sprach Zarathustra. Stuttgart: Reclam.
- Ohno, Kazuo (2004): Kazuo Ohno's World - From Without & Within. Middletown, Conn.: Wesleyan University Press.
- Reddemann, Luise (2007): Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie. PITT – Das Manual. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Reichelt, Fe (1987): Ausdruckstanz und Tanztherapie. Frankfurt (Main): Brandes und Apsel.
- Schwellinger, Lucia (1998): Die Entstehung des Butoh: Voraussetzungen und Techniken der Bewegungsgestaltung bei Hijikata Tatsumi und Ohno Kazuo. München: Iudicium.
- Wigman, Mary (1986): Die Sprache des Tanzes - Nachdruck. München: Battenberg Verlag.

10 Anhang

Der Prinz, der dauernd in Ohnmacht fiel

(eine Märchenkomödie von Nicole Mayer, Okt. 2011)

In einem schon sehr alten, verwunschenen Schloß lebte einst die Königin 'Ich bin so toll' mit ihrem Gemahl, dem König 'Bombastik'. Sie hatten 2 Kinder, nämlich die Prinzessin 'Ohnegleichen' und den Prinzen 'Superknaller'. Und außerdem lebte neben den vielen Bediensteten auch noch der Hofnarr 'Glucksdi Lustig'.

Eines Morgens wachten der Prinz 'Superknaller' und die Prinzessin 'Ohnegleichen' in ihrem Himmelbett auf und die Prinzessin sagte.....Daraufhin meinte angewidert Prinz..... Die Prinzessin rümpfte die Nase und sagte..... worauf der Prinz wortlos in Ohnmacht fiel. Die Prinzessin rief überrascht: und beugte sich über ihren Bruder und rüttelte ihn an der Schulter. Da erwachte der Prinz und meinte verblüfft..... worauf die Prinzessin sagte.....

Der Morgen war inzwischen schon fortgeschritten, und die Königseltern saßen schon beim Frühstück. Der König erblickte seine Kinder und fragte etwas verärgert..... Darauf hin meinten beide im Chor..... . Die Königin sagte dazu schnippisch.....woraufhin der Prinz wieder in Ohnmacht fiel.

Da kam zufällig der Hofnarr vorbei. Er machte allerlei Faxen, und kniff den Prinzen 'Superknaller' sanft in den Arm. Da erwachte der Prinz und sagte.....worauf der Hofnarr sich lachend den Bauch hielt und antwortete.....

Nach dem Frühstück beschlossen der Prinz und die Prinzessin auszureiten. Sie zogen ihre Stiefel an, sattelten die Pferde und los ging's, sie jagten über Stock und Stein, bis die Pferde müde waren, dann stiegen sie auf einer Lichtung ab und ließen die Pferde grasen. Da schlich eine Räuberbande heran, die die Pferde und die Prinzessin klauen wollten. Der Räuberhauptmann 'Klau fix' rief polternd..... und griff nach der Prinzessin. Die Prinzessin aber schrie erschrocken..... und rannte davon . Sie versteckte sich hinter einem Busch. Da rief der Prinz entsetzt.....und fiel in Ohnmacht. Die Räuber packten den Prinz und die Pferde und gingen in den Wald zu ihrer Räuberhöhle.

Die Prinzessin folgte leise in sicherem Abstand und hörte wie der Hauptmann sagte..... Die Räuber gingen in die Höhle und weckten den Prinz mit einem Schwall kaltem Wasser ins Gesicht. Der Prinz rief entrüstet.....Da antwortete der Hauptmann beschwichtigend..... Der Prinz bekam Räuberkleider und sah jetzt

genauso aus, wie die Räuber, und die Prinzessin weinte in ihrem Versteck. Wie sollte sie denn jetzt ihren Bruder befreien, wenn der von den anderen Räubern nicht mehr zu unterscheiden war. Sie sagte zu sich total verzweifelt..... Die Räuber und der Prinz in Räuberkleidern machten sich fertig für den nächsten Raubzug. Der Hauptmann sagte zum Prinzen daraufhin sagte der Prinz..... dann gingen sie los. Die Prinzessin schlich leise hinterher. Es ging geradewegs zum Königsschloss. Inzwischen war es Abend geworden und der König 'Bombastik' und die Königin 'Ich bin so toll' standen im Schloßtor und wunderten sich, wo ihre Kinder blieben. Die Königin klagte.....daraufhin tröstete der König..... und der Hofnarr, der gerade des Weges kam , machte Faxen und lachte. Er sagte beruhigend zu den Königseltern..... Plötzlich kamen die Räuber und der verkleidete Prinz aus dem Dunkeln und der Räuberhauptmann drohte und rief..... Da fiel der Prinz wieder in Ohnmacht und zwar genau auf das Hühnerauge vom Räuberhauptmann. Der Hofnarr lachte und lachte, er hielt sich den Bauch vor Lachen und meinte..... Die Königin erschrak und rief..... Da sprang die Prinzessin aus dem Gebüsch und meinte..... Der Räuberhauptmann jammerte.....und hielt sich den Fuß. Die anderen Räuber stolperten übereinander und riefen aufgeregt..... Da rief der Räuberhauptmann.....und die Räuberbande rannte in den Wald. Der Hofnarr bog sich vor Lachen und meinte..... da lachte auch die Prinzessin und sagte..... Der König schüttelte den Prinzen und meinte..... Daraufhin erwachte der Prinz, räkelte sich, dehnte und streckte sich ausgiebig und meinte schließlich verschlafen..... Da fiel der Hofnarr vor Lachen schließlich in Ohnmacht, worauf der König entgeistert rief..... Die Königin kitzelte den Hofnarr, der daraufhin kicherte und sagte.....Dann hakten sich alle unter und die Prinzessin meinte nur noch.....woraufhin alle erst einmal ins Schloß zurückgingen.