

Beiträge

Ursula Schorn

Frauen-Tanz-Projekt

„Mitte des Lebens“

Seit vier Jahren findet dieses Tanz-Projekt in Berlin statt. Vier Gruppen von Frauen in der Mitte des Lebens haben sich jeweils für ein Jahr zusammengefunden, um Fragen der Lebensmitte "zu ertanzen".

Was verbirgt sich hinter diesem Projekt? Was sind die Ziele und wie fügt sich der Tanz in die Erwartung der Frauen, Lebensprobleme der Lebensmitte zu thematisieren? Kann dies durch den Tanz geschehen? Und wie vollzieht sich ein solcher einjähriger Prozeß?

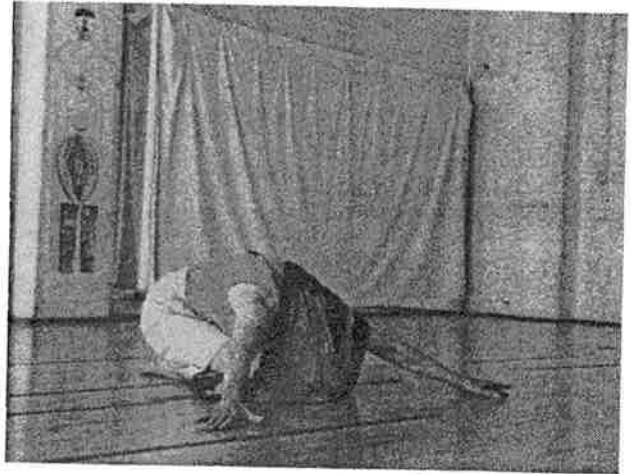
In diesem Artikel möchte ich das diesem Projekt zugrundeliegende Konzept vorstellen und damit eine Dimension des Tanzes darstellen, die weit über die körperliche Ebene des Erlebens hinausgeht.

Richtlinie meines Handelns als Leiterin des Projektes ist der von Anna Halprin entwickelte "Life-Art-Process", auch bekannt unter dem Begriff "Tamalpa-Konzept". Ich persönlich befand mich in der Mitte meines Lebens, als ich an dem Tamalpa-Institut in San Francisco studierte und entdeckte, daß Fragen meines Lebens, die ich über viele Jahre in unzähligen Therapiestunden durchlitten hatte, nun zu einem kreativen Potential wurden, das ich lernte im Tanz zu gestalten. Lebenserfahrung mündete ein in einen künstlerischen Prozeß und entwickelte eine spürbare, heilende Kraft. Meine persönlichen Erfahrungen überzeugten mich von der Tiefe dieses Lernprozesses, der meine ganze Person umfaßte und mir einen vorher in therapeutischen Settings nie erlebten Freiraum eigenen Gestaltens überließ.

Mich faszinierte dieser Raum des Lernens, diese Offenheit des Erlebens, die Schmerz als inneres Bewegtsein in eine heilende, nämlich Bewußtsein schaffende, sichtbar werdende Bewegung des Tanzes transformierte. Im "Life-Art-Process" hatte ich den Zugang zum Tanz gefunden, den ich intuitiv über viele Jahre gesucht habe. Als Bewegungs- und Tanzpädagogin fehlte mir in den Schulen meines Lernens der Ausdrucksraum der "inneren Bewegung", der Emotion.

Ich wollte nicht nur die Geste der Wut, des Hasses, der Trauer studieren, sondern über den Körper einen tiefen Zugang zu meinen eigenen, verborgenen und unbewußten Erfahrungen, Phantasien und Träumen finden. Dazu würde ich Zeit brauchen, Zeit, in den Dschungel meines Innenlebens einzusteigen. Und diese Zeit und den notwendigen Raum dazu bekam ich in der Begegnung mit dem "Life-Art-Process".

Ein Jahr lang konnte ich, gelenkt durch die sichere Hand der Lehrenden, den Weg nach Innen gehen. Die Sicherheit, die ich auf diesem Weg in das Dunkle, in der Begegnung meines Schattens erfuhr, wurde mir vermittelt durch ein klares, durchdachtes Konzept. Und dieses Konzept, das "Tamalpa-Konzept", ist seitdem die Grundlage meiner tanzpädagogischen/therapeutischen Arbeit geworden.



Anna Halprin nennt ihre Arbeit nicht Tanztherapie, sondern "kreatives Lernen durch Bewegung und Tanz". Damit schließt sie sich an den in der Gestalttherapie gebräuchteren Begriff des "Growth-process" an, der persönliches Wachsen als einen Lernprozeß versteht, der das kreative Potential im Menschen als Fähigkeit zur Entwicklung, zur inneren Reifung begreift. Der gesunde Mensch - nicht nur der kranke oder gestörte - ist der Herausforderung des persönlichen Wachstums bis zu seinem Lebensende ausgesetzt. Er hat die Wahl zwischen Stagnation oder Produktivität, zwischen Status Quo und Veränderung.

Diesem polaren Spannungsfeld sieht sich die Frau in der Mitte des Lebens gegenüber. Alte, bis zur Lebensmitte gültige Lebensmuster haben ihre Funktion verloren. Sie ist in extremer Weise herausgefordert, neue Inhalte ihrem Leben zu geben. Dieser Verlust sicherheitgebender Lebensmuster, führt häufig zu einer bedrohlichen Lebenskrise, verbunden mit Krankheit, Partnerverlust, Einsamkeit. Midlife-Crisis wird diese Phase des Lebens allgemein in psychologischer Fachliteratur bezeichnet. Der Markt ist voll mit Literatur zu diesem Thema. Seit vielen Jahren gibt es gut durchdachte Selbsthilfeprojekte, Frauengesprächsgruppen, Wiedereingliederungsprogramme in das Berufsleben für Frauen, die ihre Berufstätigkeit für ihre Familie geopfert haben. Es wird viel für Frauen getan. Und doch bleibt die Frau in bestimmten Erlebnisbereichen unsichtbar. Sie wird nicht nur für die Gesellschaft unsichtbar, sondern sich selbst gegenüber bleiben ihre innersten Lebensprozesse unsichtbar, nämlich unausgedrückt.

Diese Wahrnehmungen, verstärkt durch meine eigenen Erfahrungen als Frau in der Lebensmitte, wurden mir bestätigt durch die Frauen, die auf meine erste Ankündigung des Projekts reagierten. Ich schrieb in dem ersten Informationsblatt:

"Fragen der Lebensmitte werden über den kreativen Weg des Malens, Tanzens und Schreibens zum Ausgangspunkt

einer gemeinsamen Entdeckungsreise gemacht. Innere Bilder führen zur inneren Bewegung und werden sichtbar im gestalteten Tanz.“

Die Frauen, die auf meine Ausschreibung reagierten, signalisierten mir ihr Bedürfnis, ihrem inneren Erleben einen Ausdruck zu geben, der über die gesprochene Sprache hinausgehen würde. "Ich habe so viel über meine Probleme gesprochen. Ich mag nicht mehr sprechen. Jetzt möchte ich meine Probleme malen und tanzen", sagte mir eine Frau bei dem ersten Gespräch. Eine Müdigkeit des Sprechens wurde deutlich, eine Unlust verbaler Problematisierung. Und genau diese Müdigkeit kannte ich aus eigener Erfahrung. Die gemeinsame Entdeckungsreise konnte beginnen.

Einmal in der Woche für 2.5 Stunden traf sich eine Gruppe von Frauen über einen Zeitraum von neun Monaten. Es waren Frauen im Alter zwischen Mitte dreißig und fünfzig. Alleinstehende, verheiratete, kinderlose Frauen und Mütter. Alle Frauen waren berufstätig. Es handelte sich nicht um die klassische Hausfrau, die das leergewordene Nest beklagt und nach neuen Lebensinhalten sucht. Die Berufstätigkeit der Frauen konnte die Lebenskrise in der Mitte des Lebens nicht verhindern, so wie es im Leben der Männer häufig zu beobachten ist. Die Suche nach einem Lebenssinn jenseits einer beruflichen Aufgabe war ein allgemeines Thema, das die Frauen zur Teilnahme an diesem Projekt bewog.

"Mal nur etwas für mich tun und nicht für andere" war eine weitere Motivation, sich für einen solch langen Zeitraum zur regelmäßigen Teilnahme zu verpflichten. Und diese regelmäßige Teilnahme war eine Forderung, die ich zu Beginn der Gruppe stellte.

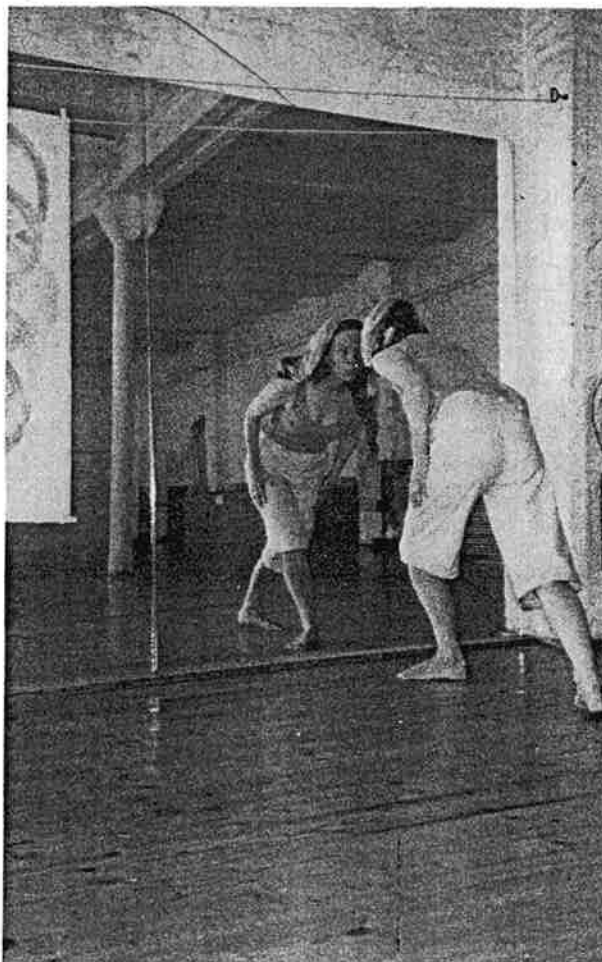
"Innere Bilder führen zur inneren Bewegung und werden sichtbar im gestalteten Tanz ..." Dies ist ein Schlüsselsatz, der den Kern des "Life-Art-Process" beschreibt. Durch die Imagination innerer Bilder, Phantasien, Träume wird eine Brücke geschaffen zu den unbewußten Erlebnisinhalten in mir. Innere Bilder werden visualisiert im gemalten Bild und damit greifbar und begreifbar durch die Übertragung des Bildes in die Bewegung. Das zweidimensionale Bild, das wie ein Spiegel vor mir liegt, gewinnt eine dritte Dimension durch die Gestaltung seiner Linien, Formen, Symbole im Raum und der Zeit sowie der Dynamik der Bewegung. Auf das Bild projizierte Phantasien werden durch diesen Prozeß "reintegriert". Ich werde zu dem Baum, der Blume, der geschwungenen Linie, dem feurigen rot ... Ich werde eins mit diesem Bild und gestalte es in der Bewegung, dem Tanz.

Der kreative Prozeß der Gestaltung beginnt mit der nach innen gerichteten Wahrnehmung meines Körpers: Ich spüre die Wärme oder Kälte, Spannung oder Entspannung, Schmerzzonen oder Bereiche, die sich angenehm anspüren. Der Atem wird zum Partner meiner nach innen gerichteten Kontaktaufnahme. Er führt mich in mein Körperinneres, dort hin, wo es weit und offen oder eng und verschlossen sich anfühlt. Ich korrigiere nicht, sondern nehme nur wahr, was ist.

Dieser Prozeß, der graphisch vergleichbar ist mit der nach innen gerichteten Spirale, hat einen meditativen Charakter. Ich werde innerlich still und lasse mich tragen von dem Boden, auf dem ich liege. Ich überlasse mich den Wahrnehmungen, die ich beobachtend und nicht wertend in mich aufnehme. Ich lerne, mich so zu akzeptieren, wie ich bin - und geworden bin über all die Jahre meines zurückliegenden Lebens. Mein Körper hat Geschichte. Jede Ver-

spannung ist Zeuge einer (weit) zurückliegenden Erfahrung, die in meine Muskulatur eine physische Realität eingegraben hat. Je mehr ich lerne, das anzunehmen was ist, desto mehr werde ich bereit, Altes loszulassen und zu verwandeln.

Die nach innen gerichtete Spirale bringt mich nicht nur mit der körperlichen Ebene der Wahrnehmung in Berührung, sondern stellt den Kanal dar, durch den ich mit dem imaginativen Denken in Kontakt komme. Der Zustand tiefer Entspannung führt mich in den "sprachlosen" Raum, der sich meiner willentlichen Kontrolle entzieht. Hirnphysiologisch ist erwiesen, daß die rechte Hemisphäre aktiviert wird. Die linke Gehirnhälfte, zuständig für die kognitiven Prozesse linearen Denkens, wird ihrer Dominanz beraubt. Dies ist eine wichtige Erkenntnis im Hinblick auf die Intention meines Arbeitens. Die Frauen haben mir Signale gegeben, daß trotz ihres Verstehens und ihrer Fähigkeit, Probleme ihres Lebens zu verbalisieren, sie das Gefühl der Stagnation haben. Mein Ziel ist, sie in den Erfahrungsraum jenseits von Sprache hineinzuführen, nämlich dorthin, wo sie mit neuen und unbekanntem, unentwickelten Anteilen ihrer Person in Kontakt kommen.



Die nach innen gerichtete Spirale sucht, metaphorisch gesprochen, die Mitte meines "Selbst". Diese Mitte kann ich, folge ich dem hier beschriebenen Prozeß, mit meinen Händen "begreifen". Ich lege meine Hände dort auf den Körper, wo ich meine Mitte - nicht die von außen diktierte Mitte - wahrnehme. Ich spüre den Atem unter meinen Händen, nehme wahr, wie sich die Mitte durch die Atembewegung weitet und öffnet und wieder schließt. Die Mitte meines Körpers wird zum Zentrum meiner Aufmerksamkeit. -

Je tiefer ich in diese Mitte einsteige, desto weiter wird sich die Spirale aus der Mitte, in die entgegengesetzte Richtung nach außen bewegen. Eindruck wird zum Ausdruck durch das Malen der inneren Bilder. Ich lasse meine Hände malen, die Farben wählen und sich auf dem Papier bewegen. Das Bild bekommt einen Titel, der spontan entsteht und dem nun folgenden Tanz des Bildes eine thematische Eingrenzung und Ausrichtung gibt. Graphische Motive des Bildes finden ihre Entsprechung in motorischen Motiven, die durch die Gestaltung in den Parametern der Zeit, des Raumes und der Dynamik ihre unverwechselbare Gestalt bekommen. Die Bewegung wird zum Tanz. Musik, improvisiert auf Instrumenten oder ausgewählt aus der Fülle von Kassetten und Schallplatten, unterstützt die rhythmische Gestaltung der Bewegungen und stimuliert durch den Klang und die Melodien neu entstehende Imaginationen, die wiederum einfließen können in ein zweites Bild, das ich abschließend male.

So entsteht, über den fortlaufenden Zeitraum des gemeinsamen Tanzens, eine Sequenz von Bildern, die Zeuge werden meiner inneren Erfahrungen. Sie sprechen ihre eigene Sprache, die ich lernen muß zu verstehen. Nicht die Interpretation von außen, sondern das Verstehen von innen ist der Weg, der in diesem Prozeß gegangen wird. Ich lerne, meine Bilder anzuschauen, ohne sie an objektiven, ästhetischen Maßstäben zu messen, so wie auch mein Bewegungsausdruck nicht objektiven Wertmaßstäben unterliegt. Meine Aufgabe ist, meine eigenen Ausdrucksmittel zu finden und zu entwickeln und in diesem Ausdruck meine Identität zu erkennen.

Über den Zeitraum eines Jahres werden sich Motive deutlich erkennbar wiederholen und ausprägen. Farben werden neu entstehen oder verschwinden. Die Ausdrucksmittel des Bildes werden erfahrungsgemäß klarer, so wie auch die Bewegung an Klarheit in der räumlich/rhythmischen Gestaltung gewinnt. Je klarer der Ausdruck, desto klarer die Wahrnehmung der inneren Bewegung, nämlich der E-motion. Das Ziel dieser Arbeit ist, allmählich eine Übereinstimmung von innerer und äußerer Bewegung, Emotion und Motion zu bekommen - die psycho-physische Balance herzustellen, die bisher abgespaltene, innere Erfahrung wieder integriert.

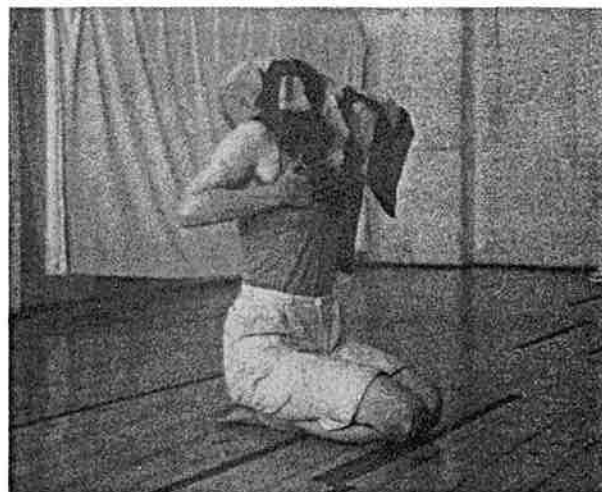
E. Kübler-Ross, die sich mit Fragen des Älter- und Altwerdens beschäftigt, spricht von dem Reifungsprozeß des Menschen, der zunächst einmal darin besteht, sich von unerledigten Geschäften zu befreien, indem ich diese "externalisiere", d.h. ihnen einen Ausdruck gebe.

So ist auch das Ziel dieser Arbeit, den Frauen Hilfestellung zu geben, mit ihren eigenen, unerledigten Geschäften in Kontakt zu kommen. Der Weg dorthin geht immer über den Körper, das Spürenlernen auf der physischen, sowie emotionalen Ebene, die die mentale Ebene der Bilder, Phantasien und Träume einschließt. Diese Ebenen der Wahrnehmung werden wie Fenster oder Türen zu meinem inneren Selbst geöffnet.

Dabei kann ich entdecken, daß ich eine Dimension meines Erlebens vernachlässigt habe - verlernt habe, Gefühle zu benennen (bin ich traurig, wütend, verletzt ...?), verlernt habe, körperliche Empfindungen differenziert wahrzunehmen (wo im Körper fühle ich Wärme, Kälte, Schmerz, Verspannung ...?), verlernt habe, die Sprache meiner inneren Bilder zu verstehen (hat das Bild ein Zentrum, eine Richtung, Grenzen, Bewegung ...?). Ich lerne, eine Balance meiner Wahrnehmungsebenen herzustellen, Ganz zu werden.

H. Petzold sagt: " Mit meinem Körper identisch sein heißt, den Ablauf von Lebenszeit zu spüren und zu akzeptieren." Das Älterwerden zu bejahen, zu spüren, daß der Körper faltiger, weniger belastungsfähig wird und sich der Herausforderung zu stellen, in neue Dimensionen des Erlebens hineinzuwachsen, die erst mit Beginn der zweiten Lebenshälfte erfahrbar und begreifbar werden, ist ein kreativer Prozeß, der den ganzen Menschen fordert. Diesem Prozeß sich mit aller Unerschrockenheit und Offenheit zu stellen, das Wagnis einzugehen, alte Lebensmuster in Frage zu stellen und sich für neue, noch unbekannte Lebensinhalte zu öffnen, der Angst vor Veränderung nicht auszuweichen, sondern sie möglicherweise zum Thema eines Tanzes zu machen, dies alles sind Erfahrungen, die durch die langsam sich entwickelnde Solidarität innerhalb der Frauengruppe erleichtert werden. Es entsteht über das Jahr des gemeinsamen Tanzens, Malens und Sprechens ein Unterstützung gebendes System innerhalb der Gruppe, das Wachsen und Veränderung möglich macht.

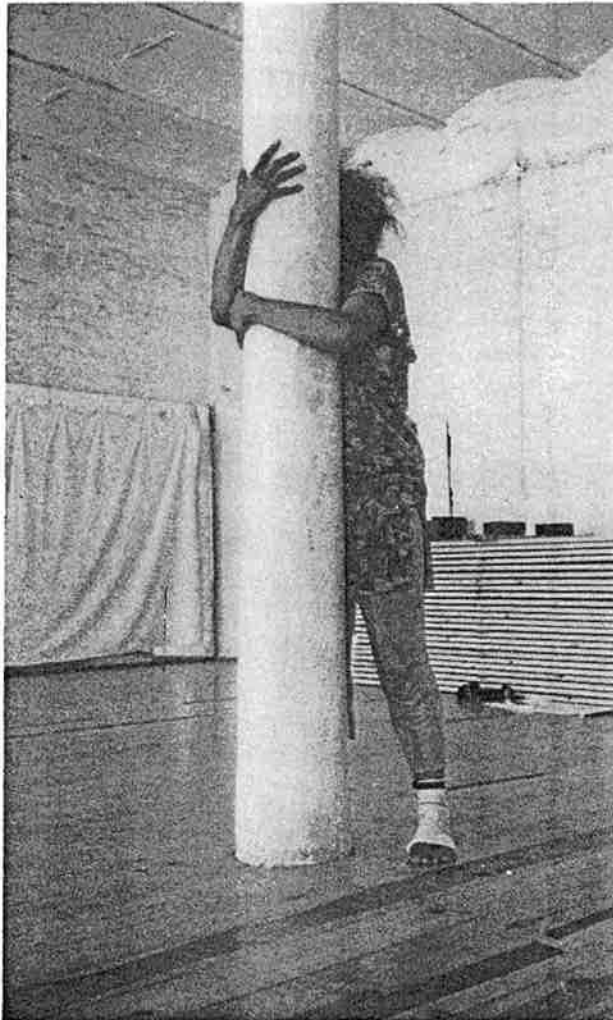
Ich bin nicht mehr allein mit all meinen Problemen, sondern sehe in der anderen Frau vergleichbare Fragestellungen, ungelöste Probleme, Sorgen und Zweifel. Ich erkenne, daß Lebensfragen der Frau nicht nur in dem Jahr 1990, sondern in vergleichbarer Form in unzähligen Generationen vor mir durchlebt wurden. Mein persönliches Lebensthema lerne ich im Tanz zu objektivieren, d.h. ich gewinne Abstand von mir selber und damit trete ich aus dem Zustand des passiv Erleidens in den Zustand des aktiv Gestaltens. Nicht die Angst beherrscht mich, sondern ich gewinne die Oberhand über meine eigene Angst, Trauer, Wut oder Verzweiflung.



So entwickelt sich über das Jahr des Zusammenarbeitens mein persönliches Thema, das zum Thema meiner "Performance" wird. Das Thema verbindet sich mit der Intention meines Tanzes: Was will ich durch diesen Tanz erreichen? Was will ich verändern?

Anna Halprin nennt die persönliche Lebensfrage eines Menschen den "Mythos", der durch die handelnde Auseinandersetzung im Tanz zum Ritual wird. Ich beginne den Tanz mit einer Frage und öffne mich während des Tanzens dem Unbekannten, nicht planbaren, Unvorhergesehenen. Jede Performance ist ein Wagnis, das ich nur bedingt kontrollieren kann durch eine vorausgegangene Planung. Meine Bilder werden zur Partitur des Tanzes, der verschiedene Stufen der Entwicklung durchlaufen kann. "Five-part-process" nennt A. Halprin diese fünf Stufen, die vergleichbar einem therapeutischen Prozeß über Identifikation, Ausdruck und Konfrontation, Lösung, Verwandlung und Integration einen umfassenden "Growth-Process"

skizzieren. Gelingt es mir in meinem Tanz, alle fünf Stufen zu durchleben, so kann ich die "Gestalt" schließen, Altes loslassen und mich einer neuen Lebensfrage öffnen. Ich kann in Kontakt kommen mit der heilenden Kraft des Tanzes.



Hier muß jede Frau die Erfahrung machen, daß Veränderung - Transformation - nicht willentlich erzwungen werden kann. Ich muß hineinwachsen in die Veränderung meines Lebens. Der sicherste Weg geht über die Wahrnehmung im "Hier und Jetzt". Erst wenn ich erfahre und erkenne, was meine Lebensfrage ist, diese bereit bin, zu stellen, bereit bin, auf die Antwort zu warten, ohne vorschnell eine Lösung meiner Probleme erzwingen zu wollen, erst dann werde ich veränderungsbereit.

Das Jahr der gemeinsamen Entdeckungsreise schließt ab mit einem Tanz in der Natur. "Environmental dance" nennt Anna Halprin diesen bedeutungsvollen Teil ihrer Arbeit und betrachtet die Natur als Erweiterung des Selbst und als Quelle der Erfahrung, die in das Selbst integriert werden kann. Ich erfahre das Eins-Sein in einer erweiterten Dimension, indem ich mich identifiziere mit den Elementen und ihre innere Resonanz spüre, die mich von innen her bewegt.

Am Ende des Jahres gemeinsamer Arbeit in einem geschützten und geschlossenen Raum ist die Gruppe aufgefordert, einen Weg nach draußen zu finden, sich Eindrücken zu öffnen, die von außen ihre Sinne erreichen. Geleitet durch einen von mir entwickelten Plan, der als graphische Partitur ihnen gezeigt wird, begeben sich die Frauen als Gruppe an einen ungestörten Ort, auf eine

Wiese, umgeben von Bäumen, und finden ihren Tanz in der Begegnung mit ihrem Element: Der Wind verbindet sich mit ihrem Atem und läßt die äußere Bewegung mit der inneren Bewegung verschmelzen; die Erde wird zum tragenden, Unterstützung gebenden Element, mit dem ich mit meinem ganzen Körper in Kontakt komme; ich lasse das Wasser durch meine Hände, meinen Körper gleiten und mich innerlich reinigen; ich spüre den Stein und werde zum Stein in meiner Berührung; der Baum richtet mich auf und läßt mich wachsen und meine Wurzeln spüren, die mich mit der Erde verbinden. Das Element, das ich als meines erkenne, leitet mich in einen abschließenden Tanz - einen Tanz, der mich an die inneren, heilenden Kräfte in mir anschließt.

Eine Gestalt schließt sich, die Gestalt einer Gruppe, die über ein Jahr ein Stück des Lebensweges gemeinsam gegangen ist. Von hieraus geht jede Frau ihren eigenen Weg und findet ihren neuen Tanz, der sie in die zweite Hälfte ihres Lebens führt.

LITERATURHINWEIS:

Anna Halprin: Collected writings. Unveröffentlicht.

Alice Rutkowski: Dissertation on A. Halprin's "Life-art-process". International College, Los Angeles, 1984.

Hilarion Petzold: Psychotherapie mit alten Menschen. Junfermann Verlag, Paderborn, 1979.

Jerome Singer: Imaginative Verfahren in der Psychotherapie. Junfermann Verlag, Paderborn, 1986.

Elisabeth Kübler-Ross: Befreiung aus der Angst. Kreuz Verlag, Stuttgart, 1983.

Doritt Cadura-Saf: Das unsichtbare Geschlecht. Verlagsgesellschaft Gesundheit, Berlin, 1981.