

Tanztherapie auf der Basis von Anna Halprins Life-Art-Process

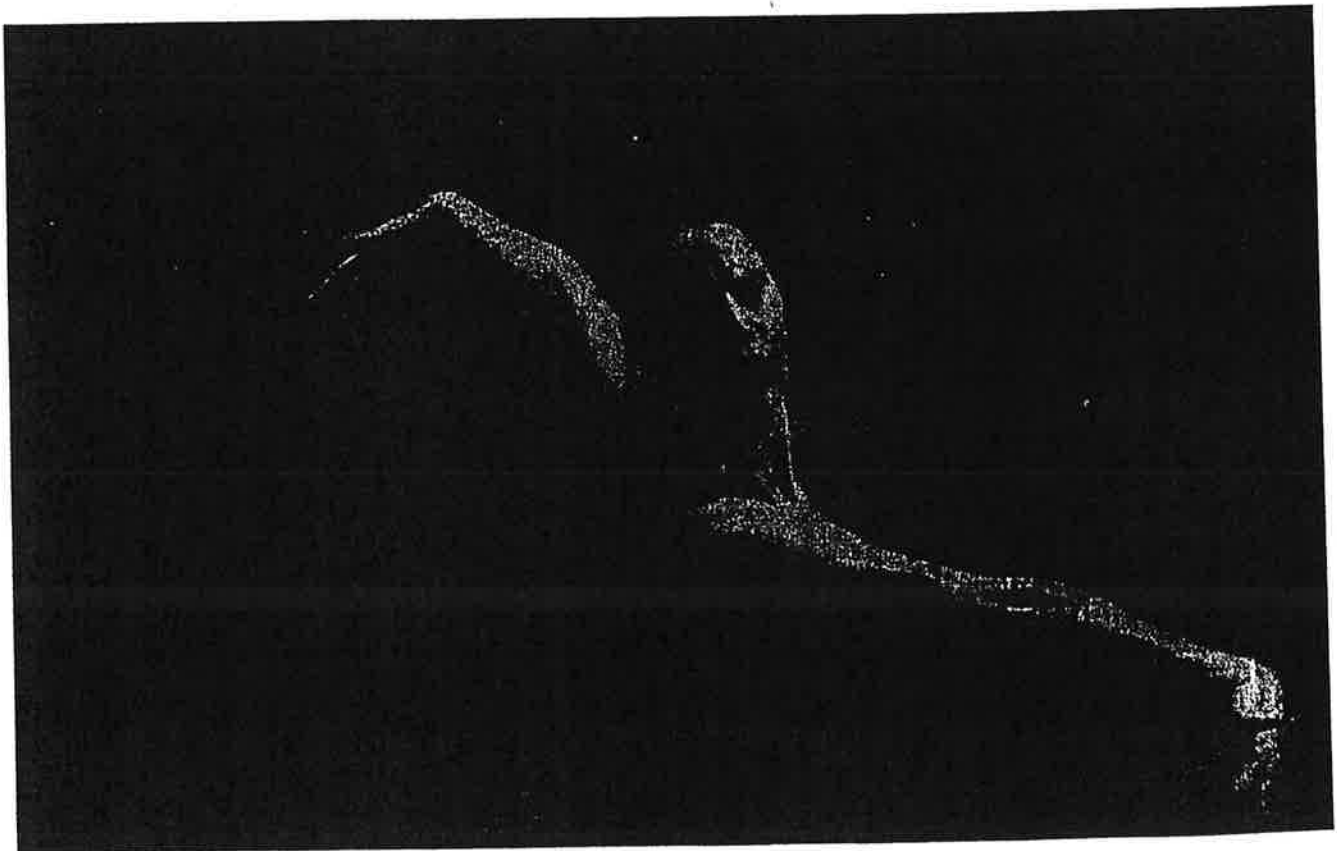
Ursula Schorn

Die Vielzahl tanztherapeutischer Schulen, die in den letzten 20 Jahren in Deutschland Fuß gefasst haben, mag für den, der sich für eine Ausbildungsrichtung zu entscheiden hat, verwirrend sein. Für die im Berufsleben stehenden Tanztherapeuten bedeutet die Auseinandersetzung mit „neuen“ tanztherapeutischen Richtungen eine Chance, die eigene Arbeit immer wieder aus einem neuen Blickwinkel zu sehen, sie kritisch in ihrer Wirksamkeit zu hinterfragen und sich für neue Impulse zu öffnen. So möchte ich auch diesen Aufsatz als einen Beitrag verstehen, der den kritischen Diskurs unter uns Tanztherapeuten lebendig hält.

Anna Halprin's Zugang zum Tanz ist nicht neu. Er hat sich bereits 1978 mit der Gründung des Tamapla Instituts im Norden von San Francisco als eigenständiges künstlerisches Konzept - „Life-Art-Process“ - einen Namen gemacht. Die Tanzwelt der USA hat jedoch viele Jahre gebraucht, um diesen eigenwilligen Zugang zum Tanz zu akzeptieren. Erst durch Anna Halprin's Veröf-

fentlichungen in den letzten Jahren sowie ihre öffentlichen Performances und Workshops, die sie über die Grenzen der USA hinaus bekannt werden ließen, wurde ihre Philosophie des Tanzes diskutiert und zunehmend respektiert. Und zwar nicht nur unter Tänzern, sondern gleichermaßen unter Therapeuten. Denn der Life-Art-Process befindet sich in der kritischen Zone zwischen künstlerischer und therapeutischer Arbeit. Auch wenn seine heilenden Aspekte als „Healing Art“ von Anna Halprin selbst benannt werden, grenzt sie sich doch bis zum heutigen Tage deutlich gegenüber der Rolle als Therapeutin ab. Anna Halprin ist und bleibt mit ihren inzwischen 83 Jahren Künstlerin und Pädagogin. Und dennoch ist das therapeutische Potential des Life-Art-Process nicht zu übersehen und wurde über die vielen Jahre seit Bestehen des Tamapla-Instituts von seiner Mitgründerin, Daria Halprin-Kalighi, zu einer „Movement-based Expressive Art Therapy“ weiterentwickelt.

Im Kontext dieses Aufsatzes möchte ich nicht den Life-Art-Process in seiner Komplexität darstellen und möglicherweise Gründe für Anna Halprin's bewusst vertretene Position in dieser kritischen Zone zwischen künstlerischer und therapeutischer Arbeit zum Thema machen.¹ Um ihr Lebenswerk jedoch für die nachfolgenden Generationen zu erhalten, es möglicherweise den Anforderungen unserer wechselnden Zeitgeschichte anpassen und als therapeutisches Instrumentarium gezielt einsetzen zu können, müssen wir den notwendigen Schritt vollziehen, die in dem Life-Art-Process verborgenen Strukturen zu erkennen, die sein Heilungspotential erklären lassen. Ein kurzer Blick auf die Bio-



Allison Brown auf der Suche nach der perfekten Bewegung. Kölner Stadtanzeiger.

graphie Anna Halprin's sowie die Entstehungsgeschichte des Life-Art-Process wird hilfreich sein, seine Ursprünge und Entwicklungsrichtung vor dem zeitgeschichtlichen Hintergrund zu sehen und einordnen zu können.

Biographisches über Anna Halprin's Weg

Als Schülerin Margret H' Doubler's hat Anna Halprin in den 30iger Jahren an der Universität Wisconsin den Tanz in seinem umfassenden Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen kennengelernt. M. H'Doubler öffnete den Tanz gegenüber dem emotionalen Ausdruck und erkannte in der gefanzten Identifizierung mit der emotionalen Essenz einer Erfahrung den Schlüssel zur Kreativität. „Art can not be divorced from life – it is of life's essence“ schreibt sie in ihrem 1940 erschienenen Buch.² Nach ihrem Studium begann Anna Halprin ihre künstlerische Laufbahn an der Ostküste der USA und galt in den 40iger Jahren als eine der namhaften Tänzerinnen des Modern Dance. Sie erkannte jedoch bald die Tendenzen der einengenden Stilisierung des Modern Dance und suchte, der Tradition Margret H'Doubler's stets verbunden, nach neuen Wegen eines authentischen, persönlichen Ausdrucks im Tanz.

Ihr Weg führte sie an die Westküste der USA, wo sie namhaften Vertretern der Humanistischen Psychologie begegnete, u.a. Fritz Perls, dem Mitbegründer der Gestalttherapie. Sie begegneten sich am Esalen Institute in Californien, einem führenden therapeutischen Zentrum der Humanistischen Psychologie, von dem in den 60iger Jahren entscheidende Impulse ausgingen, die der analytischen und behavioristischen Psychotherapie eine „dritte Kraft“ gegenüber stellen sollten.³ In Fritz Perls' begegnete Anna Halprin einem ebenso suchenden Menschen wie sie es war und bis zu dem heutigen Tage geblieben ist. Die Richtung der Suchbewegung von Fritz Perls war jedoch eine andere als die von Anna Halprin. Während Perls durch seine therapeutische Arbeit das Ziel verfolgte, in dem Menschen sein kreatives Potential zur organismischen Selbstregulierung freizusetzen, suchte Anna Halprin in dem emotionalen Ausdruck den Schlüssel zur Kreativität, der dem Tänzer wieder seine Authentizität des künstlerischen Ausdrucks auf der Bühne zurückgeben würde.

Anna Halprin's Begegnung mit der Gestalttherapie hat den Life-Art-Process nachhaltig beeinflusst.

Nicht nur Anna Halprins persönliche Begegnungen mit Margret H'Doubler und Fritz Perls kennzeichneten die Entwicklung des Life-Art-Process und gaben ihm seine spezifische Gestalt. Anna Halprins schicksalhafte Konfrontation mit einer lebensbedrohlichen Krebserkrankung forderten ihre persönlichen Heilungspotentiale heraus, die ihren Zugang zum Tanz entscheidend prägen sollten. Für viele Jahre unterbrach Anna Halprin ihre künstlerische Arbeit und widmete sich ausschließlich dem Aspekt der „Healing Art“, leitete Gruppen von Krebskranken und HiV-Infizierten in San Francisco und suchte in wissenschaftlicher Zusammenarbeit mit Medizinern⁴ nach Erklärungsmustern für die heilende Wirkung des

Tanzes, wie sie sie am eigenen Leibe erlebt hatte. Statt dem ärztlichen Rat zu folgen und sich ein zweites Mal operieren zu lassen, konfrontierte Anna Halprin ihre wieder aufgetretene Krankheit im Tanz. Der Arzt konnte bei einer Nachuntersuchung keinen Tumor mehr feststellen. Seitdem ist sie geheilt.

In ihrem Buch „Tanz, Ausdruck und Heilung“⁵ beschreibt Anna Halprin ihren Weg der Heilung als einen intuitiven Prozess. „Ich wusste damals nicht, warum Tanz heilend wirkt, nur dass er diese Wirkung hat,“ schreibt sie und findet in diesem Buch einen Weg, ihre intuitiv gesuchten Heilungswege für die Menschen zugänglich zu machen, die wie sie auf Heilung hoffen. Dass ein von ihr gemaltes Bild die Krebsdiagnose möglich machte, hat sie darin bekräftigt, die Verknüpfung der beiden Ausdrucksmedien Tanz und Malen zu einem wesentlichen Bestandteil des Life-Art-Process zu machen. Und in dieser transmedialen Verknüpfung liegt aus meiner Sicht ein entscheidender Heilungsfaktor des Life-Art-Process, den ich an späterer Stelle eingehender darstellen möchte.

Anna Halprin hat sich durch ihr persönliches Erlebnis der Krebserkrankung mit der heilenden Kraft des Tanzes auseinandergesetzt. Die Ressourcen der Heilung fand sie über einen intuitiven Weg, so wie sie auch intuitiv den Weg zu der Indianischen Kultur Nord-Amerikas gefunden hat. Als Mitglied eines der letzten Indianerstämme im Norden Californiens hat sie bis heute offenen Zutritt zu schamanistischen Heilungsritualen, die sie in der Überzeugung bestärkt haben, dass die gegenseitige Verbundenheit der Menschen in größeren Gemeinschaften Kraft- und Heilungspotentiale freisetzen. Aus ihrem Respekt vor diesen archaischen Formen gemeinschaftlich praktizierter Rituale, und in ihrem Bemühen, sich an diese Urformen wieder anzuschließen, hat sie über die letzten zwanzig Jahre Tanzrituale mit großen Gruppen entwickelt und durchgeführt. Teilzunehmen an einem solchen kollektiven Ereignis ist - aus meiner Sicht - der einzige Weg, sich von der transformativen Kraft einer solchen Erfahrung zu überzeugen. Anna Halprin fordert eine Neudefinition für das Wort Ritual und definiert es als „einen künstlerischen Prozess, bei dem Menschen zusammenkommen, um sich gemeinsam den Herausforderungen ihrer Existenz zu stellen.“⁶

Der Life-Art-Process, so wie Anna Halprin ihn entwickelt hat, kann als eine in sich geschlossene Gestalt betrachtet werden, die vor dem Hintergrund einer Zeit betrachtet werden sollte, die entscheidend geprägt war durch die Einflüsse der Humanistische Psychologie. Sie schuf als „dritte Kraft“ neben der analytisch und behavioristisch ausgerichteten Psychologie ein neues Menschenbild, das Anna Halprins Grundhaltung in ihrer Beziehung zur Kunst und zu den Menschen, mit denen sie arbeitet, bis heute prägt.

Ein kurzer Blick auf die Wurzeln der Humanistischen Psychologie wird deutlich machen, worin die spezifischen Grundannahmen bestehen.

Die Humanistische Psychologie als Basiskonzept des Life-Art-Process

Die Humanistische Psychologie hat ihre Wurzeln in drei philosophischen Systemen: Humanismus, Existentialismus und Phänomenologie. Alle drei Systeme prägen das Menschenbild der Humanistischen Psychologie.

Der Humanismus vertritt die Liebe zur Freiheit, die Fähigkeit des menschlichen Willens, sich für oder gegen den Weg zu entscheiden, der zum ewigen Heil führt.⁴⁷ Dieser Gedanke mündet in eine der Thesen der Humanistischen Psychologie ein, die die spezifisch menschliche Eigenschaft und Fähigkeit, wählen zu können und damit verantwortlich für den Weg der Selbstverwirklichung zu sein, beschreibt.

Charakteristisch für den Existentialismus ist die Ablehnung von Glaubenssätzen und die Betonung, dass die Grundsituation des Menschen von Bedürfnissen bestimmt sei, die eine Wahl und Entscheidung notwendig macht. Diese Grundannahme ist in einer weiteren These der Humanistischen Psychologie verankert, die die „erlebende Person“ in das Zentrum der Aufmerksamkeit stellt. Daraus ergibt sich, dass auch das Bild des Therapeuten konsequenterweise geprägt ist von der Überzeugung, in erster Linie subjektiv empfindender Mensch zu sein, der in seiner beobachtenden Position nicht den Anspruch erheben kann, objektiv zu sein. Da er an das neue Modell vom Menschen als Subjekt des Erlebens glaubt, muss er sich selbst konsequenterweise dem Erleben stellen.

Diese Grundannahmen sind in der Phänomenologie wiederzuerkennen, die als Erkenntnistheorie das erlebende Beschreiben und die innere Berührung mit dem Erkenntnisgegenstand bewusst intendiert. Denn „wenn wir mit dem in offener Beziehung sind, was wir erkennen wollen, können wir in das Innerste desselben gelangen.“⁴⁸

Phänomenologie ist die Lehre der Erscheinungen. Sie will den Schein innerhalb der Erscheinung bloßlegen, um zu ihrem Wesen zu gelangen. „Wie kommen wir in diese innere Einstellung, in der die Meinung sich in wahres Erkennen wandelt?“ fragt Sylvester Walch und fährt in seinem Aufsatz fort: „Indem wir das Vorgefundene einfach hinnehmen wie es ist, auch wenn es unerwartet und unlogisch erscheint. Indem wir die Dinge selbst sprechen lassen.“ An die Stelle der Analyse oder Erklärung tritt die bloße Beschreibung der Wesensstruktur des Phänomens. Alles Vorwissen über einen Erfahrungsgegenstand auszuschalten, um vorurteilsfrei sich ihm zu nähern, bis sein Wesen sichtbar wird, ist Ziel phänomenologisch geprägten Handelns.

Vorurteilsfreies Vorgehen setzt eine erhöhte Sensibilität für die eigenen Gefühle und Sinneswahrnehmungen voraus. So überrascht es nicht, dass Therapieformen, die in der Tradition der Humanistischen Psychologie stehen, dem Leib als Sinnes- und Wahrnehmungsorgan eine zentrale Bedeutung einräumen. Carl Rogers, einer der führenden Vertreter der Humanistischen Psychologie, ist davon überzeugt, dass der Mensch „mehr der Erfahrung des Innen- als des Außenraumes zuge-

wandt (sei) und danach strebt, seine körperlichen, intuitiven Dimensionen wiederzuentdecken, um seinen Körper zu hören.“⁴⁹ Fritz Perls erkennt in dem Gewahrwerden (awareness) den Schlüssel zur organismischen Selbstregulierung, die an der Kontaktgrenze zwischen Innen und Außen das Schließen von offenen Gestalten möglich macht.¹⁰

Das Sinnesorgan des Leibes in seinen drei Dimensionen von Körper, Geist und Seele wird zum „Organ“ der Erkenntnis. Leiblich-sinnliches Wahrnehmen, Erfassen und Begreifen wird zum Ausgangspunkt einer Erkenntnisspirale, die im Sinne einer leiblichen Hermeneutik die hinter den Erscheinungen verborgenen Sinnstrukturen erkennbar werden läßt.¹¹ Hier liegt der Schlüssel zu einem Zugang therapeutischen Arbeitens, der davon ausgeht, dass das Individuum vielfältige Möglichkeiten hat, sich selbst zu verstehen. Eine sorgfältig aufgebaute therapeutische Beziehung, die geprägt ist von Wärme, Akzeptanz und Unterstützung, ist jedoch unverzichtbarer Hintergrund eines solchen therapeutischen Prozesses. Dies sind die Voraussetzungen, um das Individuum auf seinem Weg zu einem Verstehen seines Selbst zu befähigen, das heilende Potentiale freisetzt.

Die Grundannahmen menschlicher Potentiale, die das Menschenbild der Humanistischen Psychologie – der sogenannten „Human Potential Movement“ – prägen, sind richtungsweisend für Anna Halprins Zugang zum Tanz. Das Individuum steht vor der Entscheidung, den kreativen Prozess des Tanzens als einen Prozess persönlichen Wachstums zu begreifen, der Raum und Zeit bereithält, seinen persönlichen Lebenserfahrungen einen Ausdruck zu geben. Dem, womit wir im Tanz in Berührung kommen, was uns von innen bewegt, wird Zeit und Raum gegeben, sich als Phänomen zu zeigen, um in einem Prozess emotionaler und mentaler Offenheit sich den in den Phänomenen verborgenen Sinnstrukturen behutsam zu nähern. Dies ist nur dann möglich, wenn wir das Vorgefundene hinnehmen wie es ist, ohne durch eine zu frühe Deutung den Erkenntnisprozess in seiner Eigendynamik zu unterbrechen. Deutung und Interpretation werden zugunsten eines erweiterten Prozesses leiblichen Verstehens mehr von innen als von außen gesteuert. Denn, so sagt Anna Halprin,

„der Körper verfügt über Weisheit, die Fähigkeit zu Stauen und Magie. All dies kann er für den großen Tanz des Lebens nutzen.“¹²

Und hier hält der Life-Art-Process ein kreatives Instrumentarium bereit, das den Raum und die Zeit des leiblichen Erkenntnisprozesses im Tanz um die Ausdrucksdimensionen des Malens erweitert. Tanzen und Malen werden zu einem intermedialen, zyklischen Prozess miteinander verwoben, den Anna Halprin als „Psychokinetische Visualisierung“¹³ bezeichnet. Den Weg und die spezifische Wegbegleitung dieses kreativen Prozesses betrachte ich als das zentrale therapeutische Instrumentarium des Life-Art-Process.

Psycho-Kinetische Visualisierung als tanztherapeutisches Konzept

Die Psychokinetische Visualisierung vollzieht sich in drei aufeinander aufbauenden Schritten: Imagination, Visualisierung und Bewegungsübertragung.

Imagination beschreibt den Weg zu den inneren Bildern, denen wir uns durch das Öffnen unserer Sinne behutsam versuchen zu nähern. Anna Halprin sagt dazu: „Durch das Bemühen, die Botschaften unseres Körpers zu verstehen, statt sie zu analysieren oder mit kognitiven Mitteln zu interpretieren, entwickelt sich in unserem Geist eine bildliche Vorstellung.“¹⁴ Imaginationen entstehen, die vor unserem inneren Auge sichtbar werden. Sie sprechen ihre eigene Sprache, die gehirnphysiologisch der rechten Hemisphäre nicht-linearen Denkens zugeordnet wird und infolgedessen einen Zugang zu dem Raum jenseits von Sprache ermöglicht. In diesem Raum gelten die Gesetze des intuitiven Empfindens. Oberstes Gebot beim Betreten dieses Erfahrungsraumes ist eine Atmosphäre von Sicherheit und Vertrauen herzustellen. Denn durch jegliche atmosphärische Störung werden sich die Imaginationen dem inneren Auge entziehen. Diese Schutzreaktion unserer Psyche wird sich auch dann einstellen, wenn uns die Bilder als Sprache des Unbewussten mit zurückliegenden Lebenserfahrungen in Berührung bringen, die mit Angst und Schrecken in Verbindung stehen. Therapeutische Erfahrung und Wissen im Umgang mit Prozessen therapeutischer Tiefungen¹⁵ sind erforderlich, um mit diesen Bildern angemessen umgehen zu können. Auf die psychotherapeutische Fragestellung, wann das Evozieren innerer Bilder in der therapeutischen Arbeit kontraindiziert sein kann, möchte ich an dieser Stelle nicht weiter eingehen. Es würde den Rahmen dieses Aufsatzes sprengen.

Der Weg zu den Imaginationen führt über das Erschließen leiblicher Wahrnehmungen, die als körperlich-kinästhetische Empfindungen und seelische Gefühle vor dem geistigen Auge als innere Bilder sichtbar werden. Das von Anna Halprin entwickelte Movement Ritual¹⁶ fördert das Zusammenspiel dieser drei leiblichen Erfahrungsebenen, indem durch die Bewegungsfolge Aspekte leiblicher Wahrnehmung in den Vordergrund treten können, die eine Fokussierung möglich machen. So können z.B. Bereiche des Wohlbefindens oder Schmerzes das innere Auge im Aufspüren innerer Bilder lenken. Diese Bilder werden schließlich gemalt und damit setzt der zweite Schritt der Psycho-Kinetischen Visualisation ein.

Visualisierung bedeutet das Sichtbarmachen innerer Bilder in Farben und Formen auf einem großen (oder auch kleinen) Blatt Papier. Die Hände greifen nach Farben, die dem inneren Bild leiblicher Wahrnehmung entsprechen. Sie suchen ihre Wege auf dem Papier und finden intuitiv eine Form in Linien, Flächen und Symbolen. Dabei können die Augen geöffnet oder geschlossen sein. Sind sie geschlossen, werden die wertenden Augen ausgeschaltet, die den Fluss der inneren Bilder eher behindern als fördern. Denn der bewertende Blick, der nicht von innen schaut, sondern von der ästhetisch wertenden und vergleichenden äußeren Instanz, ver-

hindert die Verbindung von Körper, Geist und Seele, die wir durch das Malen von inneren Bildern versuchen herzustellen.

Je intensiver die Wahrnehmung der inneren Bilder stattfindet, desto spontaner und unmittelbarer werden sie sich auf dem Papier in ihren Formen und Farben, in ihren starken und zarten Strichführungen, ihren Begrenzungen und Richtungen, ihrer rhythmischen Dichte und Weite zeigen. All diesen vielfältigen graphischen Phänomenen wird Raum und Zeit gegeben sich auszudrücken, ohne interpretiert und analysiert zu werden. Denn nur so kann das Auge offen bleiben für die verborgenen Botschaften des Bildes.

Als Zeit unabhängiges Medium hält das Bild fest, was in der flüchtigen Sprache der Bewegung, dem Zeit abhängigen Medium, spürbar und erfahrbar wird. Ich kann das Bild Tage und Monate, sogar Jahre nach seinem Entstehen anschauen. Es wird immer wieder leibliche Erinnerungen in mir wach rufen. Gleichzeitig wird das Auge beginnen, die über einen kürzeren oder längeren Zeitraum entstehende Bildersequenz in ihren sich verändernden bildhaften Phänomenen zu erkennen. Farben verändern sich, verschwinden oder werden in ihrer Ausdruckskraft intensiver oder schwächer. Formen verdichten sich zu Symbolen, die in den Vorder- oder Hintergrund des Bildes wandern. Die Richtung und Intensität des Striches und der Fläche bekommen eine andere Struktur. Das Bild gewinnt oder verliert sein Zentrum. Seine Begrenzungen öffnen oder schließen sich. Die bildhaften Ausdrucksmittel reduzieren oder entfalten sich in ihrer Vielzahl. All diese graphischen Phänomene werden als „objektive Erscheinungen“ zunächst so wertfrei wie möglich betrachtet. Ich kann mich ihnen gegenüber setzen, sie zu mir sprechen lassen, ihnen „zuhören“ und meine Sinne für ihre Botschaften öffnen. Ein innerer Dialog beginnt, der zu sprachlich-poetischen Assoziationen führen kann, die als Titel oder Text zu dem Bild geschrieben werden können. Eine solche „stille“ Sprache der Poesie fügt dem visuellen Sinn das innere Hören von Worten und Geschichten hinzu, die das Bild nicht interpretieren und analysieren, sondern lediglich in ihrer Bildhaftigkeit um eine weitere Dimension des Ausdrucks ergänzen. Dabei wird über einen intuitiven Weg das erkennende Auge auf den Aspekt gerichtet, der im Vordergrund des Bildes steht und der mich im Augenblick des Betrachtens am stärksten „bewegt“.

Und das Erspüren dieser „inneren Bewegung“, durch das Bild ausgelöst, führt schließlich wieder in die Bewegung und den Tanz zurück.

Bewegungsübertragung nennt Anna Halprin den dritten Schritt der Psycho-Kinetischen Visualisierung. Das Bild, dem ich mich gegenüber gesetzt habe, um es mit meinen Sinnen zu erfassen, wird mich nun in Bewegung bringen. Seine Linien und Raumrichtungen, seine Farben und Symbole werden in den dreidimensionalen Raum des Tanzes übersetzt. Ich lasse mich von dem Bild bewegen und erspüre in dieser leiblichen Identifizierung mit dem gemalten Bild sowie der poetischen Sprache seine leiblich erfassbaren Botschaften. Eine zarte, runde Linienführung löst eine leichte Armbewegung in runden Bewegungsrichtungen aus, die meinen

ganzen Körper mit in seine verschlungenen Wege einbezieht. Gerade Linien werden den Spannungsgrad der Arme und des gesamten Körpers verändern, so wie auch die polare Bewegungsrichtung zwischen Zentrum und Peripherie des Raumes mit dem Spannungsgrad des Körpers korrespondieren wird. Das kräftige Rot wird eine andere Bewegungskraft als das zarte Blau oder Gelb hervorlocken. Das Bild beginnt im äußeren Raum sichtbar und im inneren Raum leiblicher Erfahrung spürbar zu werden. Ich werde von den Menschen gesehen, die meinen Erfahrungsprozess begleiten. Auch sie können mein Bild in Bewegung übertragen, sich auf ihre Weise von meinem Bild bewegen lassen, und ich schaue zu und erfasse möglicherweise aus dieser neuen Perspektive bisher übersehene Aspekte meines Bildes.

Aus der Vielzahl der graphischer Motive können sich polare Aspekte des Bildes in den Vordergrund des Tanzes bewegen. Runde und gerade Linienführungen, helle und dunkle Farben sowie symbolische Figuren können im Tanz miteinander korrespondieren. Durch die Reduzierung auf wenige Aspekte des Bildes wird ein kreatives Suchen nach Wegen eines leiblichen Erfassens in der Bewegungsübertragung hervorgehoben. Der Fluss der Bewegungen wird immer wieder einen Fluss leiblicher Empfindungen hervorrufen, der das innerleibliche Erleben des Bildes verändern wird. Mit der Veränderung leiblichen Erlebens werden sich auch die inneren Bilder verändern, die wiederum gemalt und vergleichend dem ersten Bild gegenübergestellt werden können. Durch die Gegenüberstellung der Bilder wird die Veränderung, die durch den Tanz entstanden ist, dem erkennenden Auge sichtbar und damit einsichtig.

So korrespondieren in diesem dreistufigen Prozess die Bewegung, das Malen und die Sprache der Poesie, Eindruck und Ausdruck, Innenwelt und Außenwelt, Ich und Du, bis sich die in den Bildern verborgenen Botschaften dem Erkenntnisorgan des Leibes „wie von allein“ offenbaren werden. Natürlich erfordert dieser dreistufige Prozess eine erhöhte Aufmerksamkeit des Therapeuten, um den individuellen Prozess so begleiten und lenken zu können, dass ein heilsames „Verstehen“ der im Vordergrund stehenden Lebensfrage möglich wird. Das, was sich dem Individuum scheinbar wie „von allein“ offenbart, ist vor dem Hintergrund eines sorgfältig gestalteten Weges möglich, der sich in fünf Stufen strukturieren lässt. Anna Halprin benennt diesen Weg als „Fünf Stufen der Heilung“¹⁷.

Fünf Stufen der Heilung

Fünf Stufen umfasst der Weg der Heilung: Identification, Expression/Confrontation, Release, Change und Growth. Jede Stufe ist ein Schritt auf dem Weg zur Integration von Lebenserfahrung. Nicht immer verläuft der Weg linear. Es gibt Rückschritte und Fortschritte, Wiederholungen und Blockierungen des Weges. Indem wir die Stationen dieses Weges modellhaft benennen, geben wir demjenigen eine Orientierungshilfe, der sich auf

den Weg der Suche nach Heilung begibt. Darüber hinaus ermöglicht dieses Modell die Strukturierung eines Gestaltungsprozesses im Tanz, der den Zyklus eines Prozesses zum Abschluss bringen kann.

Der erste Schritt, *Identification*, umfasst das Benennen und die Fokussierung auf ein Lebensthema, die den Einstieg in den kreativen Prozess des Suchens nach einer Antwort darstellt. Was bewegt mich? Wie benenne ich die „offene Gestalt“, das sich im Vordergrund befindende Problem?

Mit *Confrontation und Expression* beginnt die Entdeckungsreise, die handelnde Auseinandersetzung mit dem Thema im leiblichen Ausdruck der Bewegung, des Tanzes, im Malen und kreativen Schreiben.

Release stellt sich dann ein, wenn eine direkte Konfrontation mit dem Thema stattfindet. Das Zulassen des emotionalen Ausdrucks lang zurückgehaltener Gefühle in der Bewegung, dem Malen und kreativen Schreiben wird zu einem Loslassen körperlicher Anspannungen führen. Die *vierte* Stufe *Change* wird eingeleitet, die das leibliche Erleben von Veränderungen auf allen Wahrnehmungsebenen möglich macht. Bewegungen bekommen eine neue Qualität, der veränderte Ausdruck im Malen und Schreiben wird sichtbar und hörbar. Augenblicke tiefer Betroffenheit, sowie Erfahrungen von Erleichterung und Freude können mit dieser Stufe verbunden sein.

Growth schließt den fünfstufigen Prozess ab. Es wird ein reflektierender Blick auf den zurückliegenden Erfahrungsprozess gerichtet, geknüpft an die Fragestellung, wie möglicherweise ein Transfer der gewonnenen Erkenntnisse im Tanz in den Lebensalltag hergestellt werden könnte.

Hier schließt sich die Gestalt und gibt einer neuen Gestalt Raum, die sich als beginnender neuer Zyklus in den Vordergrund der Aufmerksamkeit stellen kann.

Der Tanz als Ritual

Das Modell der "Fünf Stufen der Heilung" ist nicht nur ein Leitfaden, an dem sich das Individuum während eines therapeutischen Prozesses orientieren kann: Wo bin ich angekommen? An welcher Stelle bleibe ich stecken? Habe ich die fünfte Stufe erreicht, oder sollte ich mit einer neuen Fragestellung wieder an den Anfang des Zyklus zurückkehren?

Die Fünf Stufen der Heilung dienen ebenso als Leitfaden für die Entwicklung einer abschließenden Performance, die Anna Halprin als Tanzritual benennt. Denn das Ritual ist nach ihrer Definition eine handelnde Auseinandersetzung mit dem Lebensmythos, der von einer Gruppe oder einem Individuum gestellten Lebensfrage. Die Intention des Rituals ist, diese Lebensfrage zu konfrontieren, um sie im Tanz zu transformieren.

Das Tanzritual durchwandert in seiner symbolisch-metaphorischen Gestaltung die fünf Stufen der Heilung. Ein Score wird entwickelt, vergleichbar einer Partitur, die als

graphisch-bildhafte Notation die Stufen des Rituals sichtbar macht. Der Score benennt die gestalterischen Mittel, ohne den Tanzprozess in seiner spontanen, augenblicklichen Entwicklung einschränken zu wollen. Denn das Nicht-planbare, Überraschende und „versehentlich“ Geschehene wird zu einer entscheidenden Herausforderung für denjenigen, der sich in diesem Ritual mit seiner Lebensfrage auseinandersetzt. Jeder Zufall auf der „Bühne“ des Tanzes wird als Phänomen mit offenen Sinnen wahrgenommen, um die in ihm verborgenen Botschaften als kreative Herausforderung erkennen und in den Tanz integrieren zu können.

Das Tanzritual kennt keine Zuschauer. Die Menschen, die an dem Ritual teilnehmen, werden zu „Zeugen“ eines Prozesses. Sie sind der „Resonanzboden“ eines Erfahrungsprozesses, der nicht objektiv bewertet, sondern in seinen subjektiven leiblichen Resonanzen erfasst wird. So wie ich mich von den Bildern, die ich gemalt habe, bewegen lasse, wird sich auch der Zeuge eines Tanzrituals „innerlich bewegen lassen“ und in dem abschließenden gemeinsamen Sharing versuchen, seine subjektiven Erfahrungen in Worte zu übersetzen. Denn im Sinne einer phänomenologisch geprägten Grundhaltung wird auch hier, in dem Moment des Zeigens und Gesehen-werdens, dem Mit-teilen von Lebenserfahrung, die innere Berührung mit dem Erkenntnisgegenstand intendiert, die eine inter-subjektive Begegnung möglich macht. Denn der Mensch braucht den Mit-Menschen, um sich selbst zu verstehen. Um den Weg der Heilung gehen zu können, brauchen wir vor allem Menschen, die es wagen, sich innerlich bewegen zu lassen.

Zusammenfassung

Der „Life-Art-Process“ wie ihn Anna Halprin über viele Jahre entwickelt hat, lebt aus dem polaren, rhythmischen Wechsel von Innen- und Außenbewegung, die als Symbol der Spirale das Zentrum eines Diagramms bildet, das zum Sinnbild des Life-Art-Process wurde.

Es steht in einem Koordinatensystem von vier Pfeilen, die

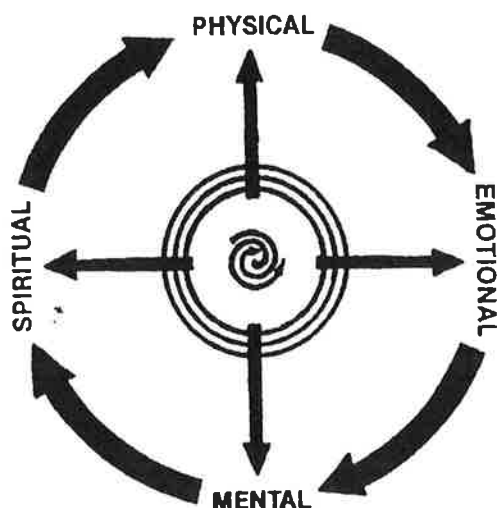


Diagramm zum Life-Art-Process¹⁸

die vier Ebenen leiblicher Wahrnehmung symbolisieren. Körper, Geist und Seele als die drei Aspekte des Leibes, werden auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene erfahrbar. Diese vier Ebenen im Malen und Tanzen zu aktualisieren, sie wieder erlebbar zu machen, das Individuum dazu zu befähigen, nicht nur in seiner eigenen Leiblichkeit die Ganzheit erfahrbar zu machen, sondern auch die Erfahrung kollektiver Leiblichkeit größerer Gemeinschaften im Tanz herzustellen, darin ist Anna Halprin eine Meisterin. Ihre Visionen des Tanzes hat sie in ihrem langen und kreativen Leben bis zum heutigen Tage in lebendige, lebensbejahende und zukunftsweisende Tanzräume übersetzt. Ein Tanz, der Körper, Geist und Seele in Bewegung bringt und zu einer heilenden Ganzheit miteinander verbindet. Ein Zugang zum Tanz, der sicherlich auch der Tanztherapie in Deutschland neue Impulse zu geben vermag.

Anmerkungen und Literaturangaben

1 Ich verweise auf entsprechende Veröffentlichungen: Ursula Schorn in Gabriele Klein: Jahrbuch Tanzforschung, Hamburg 2000.

Daria Halprin-Kalighi beschreibt in ihrem gerade erschienenen Buch „The Expressive Body in Life, Art and Therapy“, London 2003, die Weiterentwicklung des Life-Art-Process zu einem therapeutischen Konzept.

2 Magret H'Doubler: „Dance a Creative Art Experience“. Wisconsin 1940.

3 Charlotte Bühler/Melanie Allen: „Einführung in die Humanistische Psychologie“. Stuttgart 1974.

4 Anna Halprin arbeitete seit 1980 am Cancer Support and Education Center, Menlo Park, California.

5 Anna Halprin: „Tanz, Ausdruck und Heilung“. Essen 2000.

6 Anna Halprin a.a.O. 2000, S. 170.

7 Charlotte Bühler, a.a.O. 1974.

8 Sylvester Walch: „Überlegungen zur Phänomenologie und Psychotherapie“ in: Zeitschrift für Integrative Therapie, 1/90 Paderborn.

9 Carl Rogers/Rachel Rosenberg: „Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit“. Stuttgart 1980.

10 Fritz Perls: „Gestalt, Wachstum, Integration“. Paderborn 1985.

11 Hilarion Petzold: „Integrative Bewegungs- und Leibtherapie.“ Paderborn 1988.

12 Anna Halprin a.a.O. 2000, S. 25.

13 Anna Halprin: „Moving toward Life“. University Press. New England 1995, S. 12.

14 Anna Halprin a.a.O. 2000, S. 30.

15 Hilarion Petzold: „Die neuen Körpertherapien“. Paderborn 1988, S. 283.

16 Anna Halprin: „Bewegungsritual“. München 1977.

17 Anna Halprin a.a.O. 1995, S. 67, und Ursula Schorn in Gabriele Klein a.a.O. 2000.

18 Anna Halprin a.a.O. 1995, S. 15.