

Graduierungsarbeit
Fachsektion Integrative Gestalttherapie im ÖAGG

Leben ist Bewegung

**Fruchtbare Auswirkungen des Tanzes der 5-Rhythmen™ auf meine
persönliche und professionelle Entwicklung in der Ausbildung**

Mag. Uwe Schlegel

Wien, März 2006

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
1. Persönliches Erleben (<i>Flowing/Empfindung und Figurbildung</i>).....	5
1.1. Vorstellung der 5-Rhythmen™	5
1.2. Mein persönliches Erleben der 5-Rhythmen™	6
1.3. Der parallel verlaufende Prozess in der Lehrtherapie.....	9
1.4. Auswirkungen auf meine persönliche Entwicklung.....	9
2. Körperorientierte Wurzeln der Gestalttherapie (<i>Staccato/Aktivierung</i>).....	11
2.1. Elsa Gindler.....	11
2.2. Wilhelm Reich.....	13
2.3. Lore Perls.....	14
3. Gegenüberstellung der 5-Rhythmen™ mit dem Kontaktzyklus der Gestalttherapie (<i>Chaos/Handeln</i>).....	15
3.1. Flowing – Empfindung und Figurbildung.....	16
3.1.1. Flowing.....	16
3.1.2. Empfindung und Figurbildung.....	17
3.1.3. Kurzer Vergleich.....	18
3.2. Staccato – Aktivierung.....	19
3.2.1. Staccato.....	19
3.2.2. Aktivierung.....	20
3.2.3. Kurzer Vergleich.....	20
3.3. Chaos – Handeln.....	21
3.3.1. Chaos.....	21
3.3.2. Handeln.....	22
3.3.3. Kurzer Vergleich.....	23
3.4. Lyrical – Kontakt und Kontaktvollzug.....	23
3.4.1. Lyrical.....	23
3.4.2. Kontakt und Kontaktvollzug.....	24
3.4.3. Kurzer Vergleich.....	25
3.5. Stillness – Rückzug und Assimilierung.....	25

3.5.1. Stillness.....	25
3.5.2. Rückzug und Assimilierung.....	26
3.5.3. Kurzer Vergleich.....	27
3.6. Abschließende Bemerkungen.....	27
4. Integration (Lyrical/Kontakt und Kontaktvollzug).....	28
4.1. Mein Erleben im Tanz aus der Sicht des Kontaktzyklus.....	28
4.2. Synergien zwischen Einzelanalyse und Tanz.....	31
4.3. Widerstand.....	33
5. Resümee (Stillness/Rückzug und Assimilierung).....	38
5.1. Kritik an den 5 Rhythmen TM	38
5.2. Kritik an der Gestalttherapie und an der Ausbildung.....	40
5.3. Mögliche Wege für die praktische Arbeit.....	41
5.3.1. Fallvignetten.....	42
5.3.2. Diskussion.....	48
5.4. Schlussbemerkung.....	51
Danksagungen.....	52
Anmerkungen.....	53
Literaturverzeichnis.....	55

Einleitung

Während meiner Lehrtherapie für die Gestalttherapieausbildung besuchte ich den Tanz der 5-RhythmenTM, einen aus therapeutischer Sicht bewegungsorientierten Ansatz (und besuche ihn nach wie vor mit Begeisterung). Dies eröffnete mir Entwicklungsmöglichkeiten, die sich bei einer Erfahrung von nur einem der beiden Ansätze nicht gezeigt hätten.

In dieser Arbeit möchte ich meine persönliche Entwicklung in dieser Zeit vor dem Hintergrund des Kontaktzyklus reflektieren und die Synergien erforschen, die durch den gleichzeitigen Besuch von Gestalttherapie und 5-Rhythmen¹ wirkten.

Mir ist es dabei ein Anliegen, den ganzheitlichen und dadurch auch körperorientierten Ansatz der Gestalttherapie hervorzuheben, die 5-Rhythmen vorzustellen und dabei in eine Gegenüberstellung mit dem Kontaktzyklus zu bringen sowie den positiven Effekt von Bewegung in der Psychotherapie aufzuzeigen.

Aus der Reflexion und theoretischen Auseinandersetzung heraus möchte ich abschließend mögliche Wege für die praktische Arbeit aufzeigen.

Der Kontaktzyklus und die 5-Rhythmen sind dem Leben innewohnende, zyklische Geschehen, so ist auch diese Arbeit dem entsprechend aufgebaut. Um dies zu verdeutlichen, habe ich im Inhaltsverzeichnis den Titeln der fünf Kapitel den entsprechenden Rhythmus aus den 5-Rhythmen und die entsprechende Phase des Kontaktzyklus beigefügt.

Ich ziehe in dieser Arbeit keine klare Grenze zwischen den Begriffen „körperorientierter Ansatz“ und „bewegungsorientierter Ansatz“, wie dies manchmal üblich ist, um Tanztherapie von Körpertherapie (Bioenergetik, Biodynamik, Vegetotherapie usw.) abzugrenzen. Zum einen ist die Grenze für mich fließend, zum anderen geht es mir in dieser Arbeit nicht um Trennendes, sondern um Integration und daraus entstehende Synergien.

Die Darstellung der 5-Rhythmen erfolgt aus der Sicht meiner Teilnahme, ich habe im Gegensatz zur Gestalttherapie keine Ausbildung oder andere professionelle Reflexion darin genossen.

Ich habe um der leichteren Lesbarkeit willen in dieser Arbeit nur die männliche Form benutzt, gemeint ist aber immer sowohl die weibliche als auch die männliche Form.

1. Persönliches Erleben

1.1. Kurze Vorstellung der 5-Rhythmen

Die 5-Rhythmen sind eine rituelle Tanzform, die Ende der Sechziger Jahre von Gabrielle Roth am Esalen-Institut in Kalifornien entwickelt wurde. Hier hatte sie auch Kontakt zu Perls, der sie in ihrer Arbeit ermutigte. Von dort verbreitete sich der Tanz über die ganze westliche Welt. In Wien gibt es eine autorisierte 5-Rhythmen Lehrerin.

Das Tanzritual dauert in der Regel ungefähr zwei Stunden, kann aber auch beliebig verkürzt oder ausgedehnt werden. Man kann es zu Hause allein tanzen, zumeist wird es aber unter Anleitung eines Lehrers in der Gruppe getanzt. Die Vorgabe eines Themas ist möglich.

Am Beginn des Tanzes steht ein sehr achtsames Einlassen auf den momentanen Zustand des eigenen Körpers und der eigenen allgemeinen Verfassung im Liegen oder Stehen und darauf folgendes Bewegen der einzelnen Körperteile.

Anschließend beginnen die eigentlichen 5-Rhythmen. Sie sind, wie der Name schon sagt, in 5 Abschnitte unterteilt, die in Form einer Energiewelle aneinander anschließen und von der entsprechenden, dazupassenden Musik begleitet werden. Im ersten Abschnitt, dem „Flowing“, werden runde, fließende Bewegungen getanzt, nährende, weibliche Aspekte kommen in dieser Bewegung zum Ausdruck. Der Boden, die Erde, die uns trägt, ist wichtig. Darauf folgt das „Staccato“. Eckige, gerade, ziel gerichtete Bewegungen, unterstützt vom Beat der Musik, herrschen vor. Das Erleben der rohen, archetypisch männlichen Energie, die weiß, was sie will und sich entsprechend abgrenzen kann, steht im Vordergrund.

Die beiden ersten Rhythmen dienen der Erdung und der Aufladung von Energie. Im „Chaos“, welches den Scheitel und Höhepunkt der Welle markiert, bleibt man mit dem Unterkörper in einer rechts-links Bewegung in geerdetem Kontakt mit dem Boden, während man mit dem Oberkörper im Gefühl des Loslassens sich den Bewegungen hingibt, die kommen. Die vorher aufgebaute Energie entlädt sich ekstatisch. In der „Lyrik“ stellt sich ein Gefühl der Leichtigkeit und Freude ein. Experimentieren,

Ausprobieren, Flirten, Kokettieren werden möglich sowie eine sanfte, zärtliche Beziehung zu sich selbst und dem eigenen Körper. Der Energiebogen der Welle schließt sich in der „Stille“. Der Tanz kommt langsam zur Ruhe und endet in meditativer Haltung.

In dieses rituelle Grundkonzept können verschiedene Übungen eingeflochten werden. Es geht darum, das zu tanzen, was im Moment ist - allein oder mit einem Partner -, mit sich in Verbindung zu stehen und zu erspüren, was gerade passiert, welche Gefühle da sind, wie sich der Körper in diesem Augenblick bewegen möchte, was zum Ausdruck gebracht werden will.

Als Beispiel: Was passiert mit mir, wenn ich mit einem Partner tanze? Werde ich klein in meinen Bewegungen, führe ich eine Vorstellung vor, bin ich in Kontakt mit meinem Gegenüber, bin ich noch in Kontakt mit mir?

Die 5-Rhythmen können als tägliche oder wöchentliche Praxis dienen, um mit sich in Kontakt und in Bewegung zu kommen. Sie dienen aber auch als Grundlage für tief greifende Prozesse, wie dies bei entsprechenden Workshops angeboten wird mit den Themen Sexualität, Zeugung, Jahreswechsel, die eigenen Schatten u.a. Den einzelnen Abschnitten sind auch Gefühlsqualitäten zugeordnet, Flowing - Angst, Staccato - Wut, Chaos - Traurigkeit, Lyrik - Freude, Stille - Mitgefühl, welches die Möglichkeit bietet, in Bewegung den Umgang mit Gefühlen zu erleben und damit zu experimentieren. Auch können Lebensabschnitte zugeordnet werden.

Tieferer Hintergrund bildet ein spiritueller Ansatz, das tiefe Bedürfnis des Menschen nach Loslassen und Ekstase, nach Verbindung mit seinem inneren Zentrum, mit anderen Menschen und darüber hinaus mit einer Kraft, die größer ist als er selbst. „Es tanzt mich.“

1.2. Mein persönliches Erleben der 5-Rhythmen

Zu Beginn, beim Aufwärmen, komme ich langsam in meinem Körper an, schaue, was im Moment da ist, bringe dies in Bewegung, unterstützt durch vertiefte Atmung.

Beim Tanz bin ich achtsam mit den Impulsen, Gefühlen, Gedanken in mir. Was will sich heute, jetzt bewegen, will bewegt werden.

Dies findet statt auf den drei Ebenen Körper, Gedanken, Gefühle. Ich pendle hin und her zwischen den drei Ebenen, während ich tanze und mich bewege. Durch die Bewegung wird es leichter zu pendeln und es verschmilzt mehr und mehr zu einer Wahrnehmung.

Beim Tanz mit einem Partner bin ich achtsam, was mit mir passiert. Halte ich mich zurück oder tanze ich besonders „schön“? Kann ich bei mir bleiben, wenn ich mit meinem Gegenüber in Kontakt trete?

Ich kann üben, mit mir in Kontakt zu sein *und* mit dem anderen. Auch hier pendle ich hin und her, das Pendeln wird zu einer Wahrnehmung, zu wirklichem Kontakt.

Wenn ich im Tanz zu zweit mich verliere (ich kann üben, dies zu erspüren), habe ich die Möglichkeit, mich kurz abzuwenden, um wieder zu mir zu gelangen. Oft genügt ein kurzes Innehalten. Dann trete ich wieder in Kontakt zu meinem Partner.

Im Tanz erlebe ich meine innere Spannung als etwas Positives, Lustvolles, etwas, welches ich langsam aufbaue und steigere und in einem Höhepunkt entlade. Danach ist Entspannung möglich. (Im Gegensatz dazu erlebte ich mich in meiner Kindheit permanent in einer inneren Anspannung, die im Äußeren einem gleich bleibenden, bedrohlichen und bedrückenden Feld entsprach.)

Wenn ich mich öffne und weit mache, kann ich viel Spannung aufbauen und halten („containing“), was sich lebendig, lustvoll und kraftvoll anfühlt.

Ich übe, Spannung nicht bei ihrem Auftreten einfach abzubauen, sondern weit zu werden, sie aufzunehmen und zu halten, vielleicht sogar zu steigern, damit zu spielen. Die Entladung erfolgt dann kraftvoller und befriedigender.

Klarheit und Kraft müssen nicht in verkrampter, angespannter und dadurch anstrengender Form auftreten, ich kann sie auch leicht, spielerisch und lustvoll ausdrücken.

Manchmal gelingt es mir, einfach nur zu tanzen, es geschehen zu lassen (es tanzt mich, besonders dann, wenn mir die Kraft ausgegangen ist). Es entsteht für mich ein

leistungsdruckfreier Raum, ein Raum, in dem ich tue, was ich im Moment will, was mir gut tut, was mir Freude und Lust bereitet.

Ich tanze in ein Gefühl hinein, erlebe es, gehe ganz hinein und lasse es wieder ziehen. Es entsteht ein fließender, unbefangener Umgang mit Gefühlen. Ich werde in Bewegung nicht überwältigt, sondern erlebte die Gefühle, machte mich weit. Es wird unspektakulär zu weinen.

Ich tanze auch in meine Angst und von dort in die Aufregung. Ich merke, dass bei mir die Angst blockierte Energie ist, die ich durch den Atem und die Bewegung in die Auf- oder auch Erregung befreien kann.

Ich tanze das, was im Moment ist, drücke das aus, was mich bewegt. Wenn ich nicht tanzen will, versuche ich dies in Bewegung zu bringen, zum Ausdruck zu bringen. Verspannte, verkrampfte, unwillige Glieder kommen in Bewegung, ich stehe gebückt, zusammengerollt und bleibe in Bewegung. Die Kraft beginnt langsam zu fließen und die Freude an der Bewegung blitzt auf.

Ich erlebe mein Bedürfnis nach Körperkontakt und, dass ich dieses Bedürfnis immer verdrängt habe, um es nicht zu spüren. Ich erlebe, dass es auch gestillt sein kann, beschließe, dieses Bedürfnis wirklich ernst zu nehmen.

Der Tanz der 5-Rhythmen ist für mich auch ein spirituelles Erlebnis, das Verbundensein mit der Gruppe in horizontaler Ausrichtung und der Erde und dem Himmel in vertikaler Ausrichtung mit meinem eigenen Selbst als Schnittpunkt, Verbindung zu etwas, das größer ist als wir, es tanzt mich.

In meinem persönlichen Erleben des Tanzes werden viele Themen angeschnitten: Achtsamkeit, Kontakt, Spannung², Leistungsdruck, Widerstand, Umgang mit Gefühlen, Körperkontakt, Spiritualität.

Im vierten Kapitel dieser Arbeit möchte ich mich mit den Themen Achtsamkeit, Kontakt, Spannung und Widerstand näher auseinandersetzen.

1.3. Der parallel verlaufende Prozess in der Lehrtherapie

In der Lehrtherapie übte ich, mit den Sinnen zu erspüren, was im Moment ist, mitzuteilen, was ich im Augenblick empfand, welche Impulse da waren, was mich momentan innerlich bewegte.

In einer achtsamen, wertschätzenden Atmosphäre konnte ich liebevoll meine Verhaltensweisen kennenlernen, sehen, wie ich reagierte und auch erkennen, dass einiges nicht mehr in angemessener Weise auf gewisse Situationen passt.

Ich setzte mich auseinander, welche Ansprüche, Vorstellungen und Konzepte mich einengen, und woher diese stammen. Dem konnte ich nach und nach gegenüber stellen, was ich wirklich will, welche Bedürfnisse mich erfüllen. Es wurde mir klarer, was im Moment mit mir geschieht. Entscheidungen wurden dadurch für mich möglich, Spielräume eröffneten sich mir.

Mein Therapeut vermittelte mir, dass es reicht, einfach nur da zu sein, dass ich mich nicht über Leistung definieren muss, dass es nicht heute gemacht werden muss, sondern auch morgen.

Mir wurde auch bewusst, dass das Leben nicht linear abläuft, sondern einen Rhythmus besitzt, gleichsam pulsiert. Nach einer Phase der Intensität ist es wichtig, wieder zu mir zurückzukehren, mich zu regenerieren, eine Pause zu machen, etwas, was mir vorher nicht erlaubt zu sein schien.

Mein Anspruch und auch mein Widerstand, etwas tun und leisten zu müssen, wurden gemildert, zwei Kräfte, die stark gegeneinander wirkten, gleichsam in einer isometrischen Übung, die viel Energie kostete, kamen einander näher.

1.4. Auswirkungen auf meine persönliche Entwicklung

Es gibt eine ganze Reihe von Auswirkungen und Veränderungen in meinem Leben in dieser Zeit, wie Erhöhung der Kontaktfähigkeit, achtsameres Umgehen mit mir selbst

und anderen, Freude an der Bewegung. Gewisse Entwicklungsschritte liegen mir aber ganz besonders am Herzen:

Den im Tanz und in der Lehrtherapie eroberten leistungsdruckfreien Raum konnte ich langsam auf andere Bereiche meines Lebens ausdehnen. Zuerst gelang dies in anderen Bewegungsarten, die ich sehr leistungsbetont betrieb, wie z.B. Laufen. Ich spürte, dass ich ein Mensch bin, der sich sehr gerne bewegt, ich spürte, wie das Bedürfnis, mich zu bewegen, hinter dem Anspruch, Sport zu betreiben, auftauchte und in den Vordergrund trat. Es entstand eine innere Ruhe, dass ich genug Bewegung machen werde, wenn ich auf mein Bedürfnis höre.

Dieser Prozess zeigte sich auch in Teilbereichen meiner Arbeit und in Beziehungen.

Durch die Erfahrung, dass ich mit meiner inneren Spannung umgehen kann, sie nicht einfach erleiden muss, habe ich gelernt, Stress besser zu bewältigen, ihn sogar als lustvoll zu erleben (wenn ich Dinge tue, die mir Freude machen). Ich habe mich auf Projekte, Unternehmungen und Menschen einlassen können, die ich vorher als zu stressig und zu aufregend empfunden hätte. Durch das Einlassen auf Neues spürte ich meine Kraft, meine Leistungsfähigkeit, meine Lust am Leben.

Das alte Gefühl, das etwas in mir brach liegt, ein Gefühl, welches mich sehr oft begleitete und in der Einzelanalyse für mich nicht wirklich bearbeitbar war, wurde geringer, der Druck, irgendetwas tun zu müssen, weniger, weil ich durch das Spüren und Umsetzen meiner Kraft zufriedener wurde.

Im weiteren Prozess entwickelte sich bei mir das Gefühl, das Leben in die Hand nehmen zu können, mitgestalten zu können. Wenn ich etwas will, ein Bedürfnis habe, brauche ich mich nur dafür einzusetzen. Es entstand das Gefühl, mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen, geboren worden zu sein.

In der Sexualität gelang es mir, Erregung zuzulassen, die ich vorher als unangenehme Spannung erlebte. Es gelang, meinen Körper für die Erregung zu öffnen, mich weit zu machen, die Erregung zu halten, zu steigern und zu genießen.

Ich lernte, mich in meinem Körper zu spüren und mit meinem Körper Raum einzunehmen. Dabei hatte ich auf der einen Seite das Gefühl, angreifbarer zu sein, auf der anderen das Gefühl der Kraft und Erotik.

2. Körperorientierte Wurzeln der Gestalttherapie

Das Menschenbild der Gestalttherapie ist ein ganzheitliches Menschenbild. Körper, Geist und Seele werden nicht getrennt voneinander betrachtet, sondern stellen eine Einheit dar. Da sich Prozesse auf allen drei Ebenen manifestieren, setzt die Gestalttherapie auf allen drei Ebenen Interventionen, um so zu einer Integration, zu einem Erlebnis der Ganzheit zu führen.

Wir können die Gestalttherapie also durchaus als körperorientierte Psychotherapie bezeichnen. Um dies zu unterstreichen, möchte ich den doch weitgehend unterschätzten Einfluss von Elsa Gindler auf die Gestalttherapie beschreiben, den Einfluss von Wilhelm Reich erwähnen und Lore Perls' Beitrag würdigen.

2.1. Elsa Gindler

Elsa Gindler wirkte von 1917 bis 1960 in Berlin. Sie erweiterte die damals vorherrschende Gymnastik um sehr wesentliche Aspekte. Es geht ihr nicht um die Bewegung an sich, sondern eine Form der Bewegung, bei der der ganze Mensch mit seiner Wahrnehmung, seinem Ausdruck und seinen Gefühlen beteiligt ist.

Für sie ist der Körper (und damit der ganze Mensch) nach einem organischen Grundprinzip organisiert, welches durch Erziehung und ungünstige Lebensbedingungen teilweise verschüttet wurde. Dieses soll wieder gehoben werden, indem die Wahrnehmung für den eigenen Körper in einer ruhigen, friedlichen Atmosphäre geschult wird. Wie fühlt sich mein Körper im Moment an? Welche Bereiche kann ich spüren und wie fühlen sie sich an? Wo bin ich verspannt? Wie fühlt sich das an, wenn ich auf dem Boden liege, wo drückt es bzw. wo drücke ich (in meiner Verspannung) gegen den Boden? Auch die Sinne werden einbezogen: Riechen, Schmecken, Hören, Sehen. Es ging um Bewusstheit des eigenen Körpers im Moment, nichts soll verändert werden, es reicht, nach innen zu lauschen und es voll und ganz wahrzunehmen.

Durch diese Schulung der eigenen Bewusstheit wird der Übende sich seiner selbst bewusst, wie er im Moment ist – und er ist es, der sich anspannt oder schlaff werden lässt, nicht der Boden ist hart, sondern er ist es, der sich hart macht und verspannt

ist. Nach und nach kann sich das in ihm innewohnende eigene Organisationsprinzip wieder hervorkehren. Veränderung passiert gleichsam von selbst im Prozess des eigenen, immer tiefer und klarer werdenden Wahrnehmens. Elsa Gindler nahm sich als Lehrerin zurück, half dem einzelnen zu erkennen, was im Moment da ist und was gut für ihn ist. Sie leitete nicht an, sondern begleitete.

Wichtig für Gindler war die Schwerkraft, das bewusste Wahrnehmen derselben, das sich ihr Hingeben. Der Übende arbeitet mit der Wahrnehmung seiner Füße im Kontakt mit dem Boden und versucht sich der Schwerkraft hinzugeben und in den Boden zu sinken. Er übt im Stehen auch wahrzunehmen, wie sein Körper – eben er selbst – sich gegen die Schwerkraft verhält, welche Muskelgruppen aktiv, welche schlaff sind, wie seine Körperhaltung ist, kurz welche Unterstützung ihm der Boden und seine Haltung bieten. Elsa Gindler war die erste, die das Wort Experiment in diesem Zusammenhang benutzte.

Nur durch das bewusste Wahrnehmen der Schwerkraft sind bewusstes Sitzen, Stehen und Gehen, nur dann wirkliche Entspannung möglich. Der Wechsel zwischen Entspannung (Regeneration) und Spannung wird als natürlicher Prozess gesehen, der im Verlauf der Übungen wieder entdeckt wird. Das gilt für einen einzelnen Bewegungsablauf, wie zum Beispiel einen Schritt oder die Atembewegungen (die Pause zwischen Aus- und Einatmung ist besonders wichtig), andererseits auch für eine Arbeit, an deren Ende oder Unterbrechung eine Ruhephase notwendig ist. Nach einer Ruhephase sind wir wieder berührbar und neu aufnahmefähig.

Der Arbeit mit der Atmung kommt bei Gindler eine zentrale Rolle zu.

Elsa Gindler hatte über ihre Schülerinnen einen weit reichenden Einfluss auf verschiedene körpertherapeutische Ansätze, so auch auf die Gestalttherapie:

Lore Perls belegte Kurse bei ihr und lernte deren Art zu arbeiten an sich selbst kennen. Perls´ Konzept des Supports zum Beispiel speist sich aus diesen Erfahrungen. Von der körperlichen Ebene her gesehen bedeutet es, dass ein Mensch, der in gutem Kontakt mit dem Boden ist und in seiner Körperhaltung ruht, handlungsbereiter ist, weil er in sich selbst Unterstützung findet. (Gindler arbeitete sehr stark mit dem Kontakt mit dem Boden, der Schwerkraft, dem Stehen.)

Aspekte in der Gestalttherapie, die an Gindlers Arbeit erinnern, sind weiters:

Das Bewusstsein wird auf das gerichtet, was im Moment da ist, was gerade im eigenen Körper, in einem selbst passiert, ohne es gleich verändern zu wollen, es anzunehmen, ohne Erwartungen daran zu knüpfen.

Der Begriff „awareness“ basiert zu einem wesentlichen Teil auf der Arbeit von Charlotte Selver, einer Schülerin von Gindler, an deren Workshops „Sensity Awareness“ Fritz Perls in den USA teilnahm und von der er sehr begeistert war (Fuhr et. al. 1999, S. 116).

Die Experimente aus dem Buch „Gestalttherapie. Wiederbelebung des Selbst“ (Perls et al., 1951), die an Studenten der Columbia University erprobt wurden, korrelieren sehr stark mit den Übungen, die schon Gindler in ihren Workshops praktizierte.

Die Gestalttherapie geht aber insgesamt gesehen über die Arbeit von Gindler hinaus, indem sie ihren Klienten nicht nur hilft, sich bewusst zu werden, wo sie sich in ihrem Fluss behindern, sondern auch, was dieses Behindern, dieser Widerstand, für sie für eine Bedeutung hat. Damit ist eine Integration des Widerstandes möglich. (Gindler ging davon aus, dass es reicht, es einfach nur wahrzunehmen und zu erkennen.)

2.2. Wilhelm Reich

Auf den körperzentrierten Stil in der Gestalttherapie hatte auch Wilhelm Reich großen Einfluss.

Schon sehr früh arbeitete er nicht mehr mit den Patienten auf der Couch, wie dies in der Psychoanalyse üblich war, sondern saß ihnen gegenüber und stellte sich damit ihrer Persönlichkeit und ihren Gefühlen. Er fragte nicht nach dem „Was“, sondern nach dem „Wie“. Er beobachtete, wie seine Patienten sich bewegten, wie sie ihre Körper hielten, ihre Stimme modulierten und vieles mehr und brachte diese Beobachtungen zum Ausdruck.

In seiner weiteren Entwicklung war er der erste, der die körperlichen und seelischen Lebensfunktionen als untrennbares Ganzes verstand. Er entwarf aus der mechanistischen Anschauung der Psychoanalyse heraus ein ganzheitliches Menschenbild.

Fritz Perls war bei ihm in Therapie und sehr angetan von ihm, Lore Perls besuchte seine Seminare, P. Goodman ging bei Lowen, einem Schüler von Reich, in Therapie. So fand oben genannte Haltung Eingang in die Gestalttherapie, wie auch *„Reichs Betonung der ‚gesunden Aggression‘, seine ‚aktive Technik‘, die auch Körperkontakt zu den Patienten erlaubte und sein Konzept der ‚organismischen Selbstregulation‘ “* (Fuhr et al., 1999, S. 53).

Die Gestalttherapie ging aber im Weiteren einen anderen Weg, indem sie nicht intrapsychische Konflikte im Vordergrund sieht, sondern den Mensch in Kontakt mit seiner Umwelt wahrnimmt und Konflikte im Kontakt mit dem Außen gesehen werden. Auch sieht die Gestalttherapie den Widerstand nicht als Abwehrmechanismus, der aufgelöst, entfernt, aufgebrochen werden soll (hier steht Reich ja in der Tradition der Psychoanalyse), sondern als eine Funktion des Selbst, die im Therapieprozess erkannt und integriert wird. (Mit dem Widerstand möchte ich mich noch intensiv im vierten Kapitel beschäftigen.)

2.3. Lore Perls

Auch Lore Perls trug sehr entscheidend zur Körperorientierung der Gestalttherapie bei. Von ihrer persönlichen Entwicklung erzählt sie, dass sie schon seit ihrem achten Lebensjahren Kontakt zu Tanz und Bewegung hatte. Als sie in ihrer Studienzeit in Psychoanalyse ging, besuchte sie parallel dazu verschiedene Kurse von Rhythmischer Gymnastik und Sensitivity-Gruppen (darunter ja auch Kurse von Elsa Gindler). Sie sagt später: *„Ich glaube, mit nur einer der Methoden wäre ich nicht so gut gefahren. Ich wurde mir des Zusammenhangs zwischen beiden sehr früh bewusst,...“* (Perls/Rosenblatt 1997, S. 61).

In ihrer therapeutischen Arbeit bezog Lore Perls schon in ihren Anfängen den Körper stark mit ein. Folgendes Zitat macht dies deutlich:

„Um an der Grenze leben zu können, muss man Zugang zu seiner Erregung haben und sie zulassen, und wenn du ängstlich wirst anstatt die Erregung zu spüren, bedeutet das, dass du dir selbst nicht erlaubst, das Entstehen der Erregung zu

unterstützen, indem du mehr atmest und beweglicher wirst. Du ziehst dich zusammen – gewöhnlich kontrollierst du dich vom Zwerchfell und vom Kreuz aus – daran arbeite ich ziemlich lange, bevor ich dann den nächsten Schritt mache und den Klienten ermutige, mehr Angst zuzulassen. Indem diese Fähigkeit zur Selbstunterstützung zunimmt – und ich ermutige die Leute häufig, an Tanzgruppen oder Tai Chi-Kursen teilzunehmen oder Karate zu machen oder etwas anderes zu finden, das mehr den östlichen Methoden der Unterstützung von Bewegung und Sammlung entspricht – indem also diese Fähigkeit zunimmt, haben die Leute genügend Support (Unterstützung), um mit ihrem wachsenden Interesse an der Grenze umgehen zu können.“ (Perls/Rosenblatt 1997, S. 114)

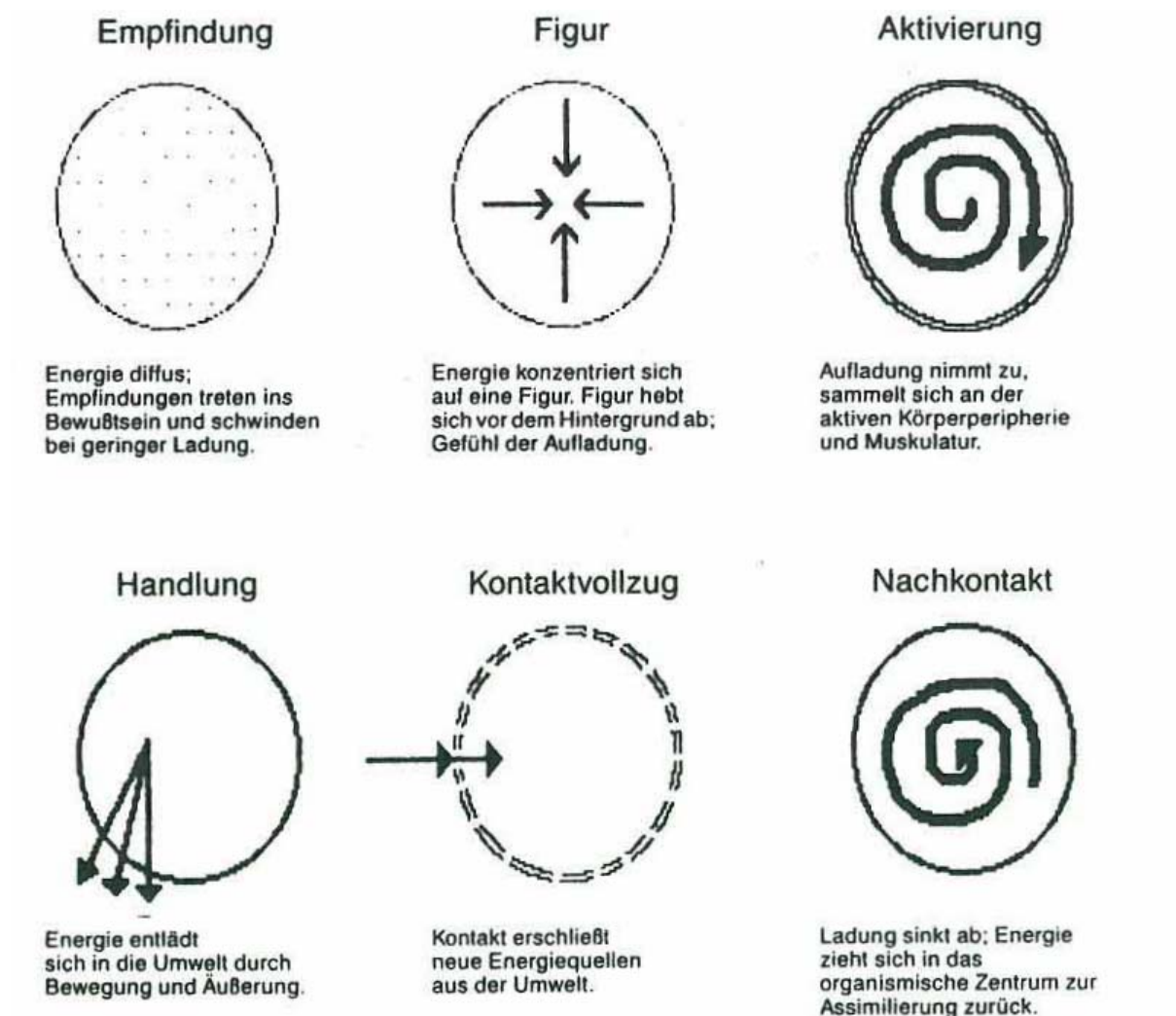
3. Gegenüberstellung der 5-Rhythmen mit dem Kontaktzyklus der Gestalttherapie

Ein Zyklus, eine Energiewelle ist kein theoretisches Konstrukt, welches einem Therapiesystem zur Erklärung verschiedener Phänomene dienen soll, sondern ein natürliches, dem Leben innewohnendes Prinzip. Dies ist mir wichtig, zu betonen, denn so können verschiedene Systeme in der Gegenüberstellung voneinander lernen und ihre Anschauungsweise vervollkommen.

Der Kontaktzyklus ist ein zentrales Konzept in der Gestalttherapie, in dem, vereinfacht ausgedrückt, der zyklische Ablauf des In-Kontakt-Tretens und Sich-Wieder-Lösens beschrieben wird. Bei der Gegenüberstellung lehne ich mich weniger an Perls' Buch „Gestalttherapie. Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung“ an, in welchem der Kontaktzyklus erstmals beschrieben wird, sondern mehr an Kepners Buch „Körperprozesse“. Ich entnehme daraus auch eine Abbildung, die den Energiezustand im Laufe des Kontaktzyklus zeigt und auch gut zu den 5-Rhythmen passt.

Bei der Beschreibung der 5-Rhythmen halte ich mich weitgehend an Gabrielle Roths Buch „Leben ist Bewegung“.

Um einen einfacheren Vergleich zu ermöglichen, habe ich die Phase „Empfindung“ und „Figurbildung“ in der Beschreibung von Kepner in eine Phase gelegt. Es ergeben sich somit auch beim Kontaktzyklus fünf Phasen.



Schematische Darstellung von Energie und Aufladung als ein organismisches Phänomen während des ganzen Erlebniszyklus (Kepner 1999, Abb. 9-1, S. 190)

3.1. Flowing – Empfindung und Figurbildung

3.1.1. Flowing

Im Flowing tanzen wir runde, fließende Bewegungen. Dazupassende Musik unterstützt uns dabei. Ein Körperteil beginnt mit einer Bewegung, die anderen Körperteile

folgen nach. Das Becken kann zu kreisen beginnen und nimmt nach und nach den Rumpf, die Schultern und den Kopf mit. Ein Arm kann sich ausstrecken und der ganze Körper folgt in fließender Bewegung nach. Die Füße gleiten über den Boden, es gibt keine Ecken oder Stopps in der Bewegung.

Am Anfang ist dies schwer zu erreichen, Trägheit und Schwere erfüllen den Körper, die Last von Verpflichtungen und Funktionieren-Müssen liegt auf den Schultern. So tanzen wir zuerst einmal das. Mit zunehmender Beweglichkeit aber bekommen wir Kontakt zu unserem natürlichen Fluss in uns, unserer Energie, unserem Grundstrom, der sich nach und nach in unseren Bewegungen ausdrücken kann.

Das Flowing besitzt eine weibliche Grundqualität. Wir nehmen auf, empfangen, werden uns unseres Körpers gewahr, spüren den Boden unter unseren Füßen, verbinden uns mit der Erde, die uns trägt und uns nährt. Wir lassen zu, was im Moment ist, öffnen uns dem, was sich ankündigt oder kommen mag, kommen in Kontakt mit unserem inneren Rhythmus. Wir lassen den Atem fließen, geben Gewicht an den Boden ab, spüren die Schwerkraft der Erde und wie sie auf unseren Körper wirkt.

Mit zunehmendem Tanz spüren wir mehr und mehr unsere Energie, diese erdige, sinnliche, pulsierende Kraft in uns, die uns lustvoll bis in die Fingerspitzen erfüllt. Erregung und Lust können sich einstellen.

Der Leiter unterstützt uns in diesem Prozess, indem sie uns aufmerksam macht auf unseren Körper und unsere Achtsamkeit und unseren Atem anspricht.

Er kann Übungen verschiedenster Natur einflechten: Wir können mit oder ohne Partner tanzen, schauen, wie sich dies anfühlt. Wir können in die Schattenseite dieses Rhythmus tanzen, in die Trägheit, der wir anfänglich schon begegnet sind, und mit diesem Gefühl experimentieren. Wie geht es mir damit? Wie komme ich da wieder raus?

3.1.2. Empfindung und Figurbildung

Der Beginn des Kontaktzyklus steht für die Verbindung mit unserem sensorischen Hintergrund. Wir nehmen einerseits Kontakt auf mit den Wahrnehmungen, die aus

unserem Körperinneren kommen, wie Gefühl und Lage unser Körperteile, Empfindungen unserer Organe, der gegenwärtige Zustand unseres Organismus, wie warm oder kalt ist uns, andererseits die Eindrücke, die uns unsere Sinnesorgane mitteilen, Riechen, Hören, Schmecken, Tasten, Sehen. Je uneingeschränkter uns dies möglich ist, umso „geerdeter“ sind wir, umso mehr besitzen wir Bodenhaftung, stehen gleichsam mit beiden Beinen auf der Erde. „Ich empfinde, also bin ich“ (frei nach Descartes).

Aus diesem reichhaltigen Reservoir an Wahrnehmungen tritt dann ein Bedürfnis, eine Figur³ hervor, die umso klarer, facettenreicher und vielgestaltiger wird, je mehr wir mit diesem Hintergrund in Verbindung stehen (die sogenannte „gute Gestalt“).

Es gibt viele Übungen in der Gestalttherapie, um das Gewahrsein seiner selbst und der Umwelt zu üben und den eigenen sensorischen Hintergrund zu erweitern.

Fragen, wie „was spürst du im Moment?“, „wo und wie spürst du das?“, „wie geht es dir?“, „was macht das mit dir?“ helfen, die Aufmerksamkeit auf das, was im Moment ist, zu richten, sich zu fokussieren und auch eine Sprache zu finden, um dies in Ich-Botschaften zu beschreiben: „Ich verspanne meine Schultern“, „ich verkrampfe meinen Magen“, oder „ich fühle mich rund an.“ Es geht darum, zu spüren, wie und was wir tun, ohne es vorerst zu verändern. Bewegung und Berührung helfen mit, tiefer in das persönliche Empfinden einzutauchen.

Augenmerk wird auch auf die Atmung gelegt. Wie atmen wir, atmen wir tief oder flach, halten wir den Atem an oder zurück?

3.1.3. Kurzer Vergleich

Das In-Kontakt-Treten mit der sinnlichen Wahrnehmung seiner selbst und der Umwelt sowie das Vertiefen und Erweitern derselben steht bei beiden Formen im Vordergrund.

3.2. Staccato – Aktivierung

3.2.1. Staccato

Im Staccato tanzen wir eckige, kantige Bewegung zum Beat der Musik. Linien, scharfe Kanten, Winkel herrschen vor, klare, abgegrenzte, deutliche Bewegungen, Ausatmen mit Ton (tah-tah), Stopps in der Bewegung. Der ganze Körper pulst kraftvoll im Rhythmus der Musik.

Wir versuchen, die Bewegungen unseres Körpers von unserem Unterbauch ausgehen zu lassen, unserem Kraftzentrum oder „moving center“ (vergleichbar dem Hara in der östlichen Philosophie). Von hier fließt Kraft in die einzelnen, sich bewegendenden Körperteile.

Die Grundqualität ist männlich. Es ist der Rhythmus der eigenen rohen, unbezähmbaren Kraft und der Rhythmus der Klarheit und der Grenzen. Es geht darum, sich dieser wilden Kraft bewusst zu werden, die in uns allen ist, sie zu spüren und zu tanzen, sie zu steigern, diese ungebärdige Kraft aber auch zu zentrieren, sie auszurichten, sie gleichsam für den entscheidenden Augenblick zu sammeln. Sie wird nicht in einem Rausch vergeudet, sondern wir lernen, uns weit zu machen für die innere Spannung, die hierbei entsteht, sie auszuhalten und zu genießen.

In der Gemeinschaft des Tanzes (wenn wir mit wechselnden Partnern tanzen) empfinden wir nicht nur das intuitive Verbundensein des Flowing, sondern wir erleben uns als Individuen mit eigenem Willen, klaren Grenzen, betonen das uns Unterscheidende. Wir treten aktiv in Kontakt, zeigen unsere Grenzen und akzeptieren jene des anderen. Das Gegenüber wird spürbar, weil es sich zeigt, sich ausdrückt, klar umrissen. So wächst die Gruppe der Tänzer in ihrer Kommunikation und ihrem Ausdruck zusammen zu einem sich unterstützenden Ganzen, zu einem „tribe“, einem Stamm, in dem sich die Energie und die Kraft kontinuierlich steigern und sich nach und nach konzentrieren.

Der Rhythmus schafft viel Raum, um zu schauen, wie jeder mit seiner inneren Kraft in Verbindung steht und damit umgeht. Er eröffnet auch die Möglichkeit, mit den Schattenseiten des Staccato zu experimentieren, die da sind Trotz, Verkrampfung, Verhärtung, aber auch Unklarheit, Kraftlosigkeit.

3.2.2. Aktivierung

Die Figur, das Bedürfnis, welches sich aus dem sensorischen Hintergrund abgehoben hat, verlangt durch eine Handlung erfüllt zu werden. Bevor wir zum Handeln kommen, bedarf es aber einer Aktivierung und Energieaufladung. Je besser und intensiver diese erfolgt, umso kraftvoller und vollständiger werden danach die Handlung und die Befriedigung des Bedürfnisses möglich.

Diese Aktivierung erreichen wir auf verschiedene Weise: Wir bereiten uns mental vor, indem wir uns den Handlungsablauf vorstellen und gedanklich durchgehen. Wir nehmen eine Körperhaltung ein, von der wir mühelos ins Handeln kommen, zumeist eine aufrechte Haltung mit offener Brust. Wir verankern uns mit dem Boden, stehen mit beiden Beinen auf der Erde. Wir atmen intensiver, unser Blut füllt sich mit Sauerstoff, wir spüren uns viel mehr, erleben uns lebendig, eine Wärme, ein Glühen und Prickeln durchströmt uns (Erregung⁴). Wir sind ganz präsent.

In der Gestalttherapie schauen wir, was uns an der Aktivierung hindert. Die Körperhaltung, die uns gewohnheitsmäßig eigen ist, kann so angelegt sein, dass es uns schwer möglich ist, uns ausreichend zu aktivieren. Eine gebeugte Haltung mit eingefallener Brust entspricht einem niedrigeren Energieniveau und ermöglicht uns schwer, in Handlung zu treten⁵. Es kann uns unangenehm sein, intensiver als gewöhnlich zu atmen. Der Brustkorb ist verspannt, die Bauchdecke verkrampft, der Beckenboden nicht spürbar. Es geht gar nicht, intensiv zu atmen, sich mit Energie ausreichend zu füllen.

Wichtig ist zu erkennen, was wir tun und wie wir es tun. Wir können dann damit experimentieren, eine Haltung verstärken, die gegenteilige Haltung einnehmen und schauen, was es mit uns macht.

3.2.3. Kurzer Vergleich

In dieser Phase geht es darum, sich der inneren Kraft und Energie bewusst zu werden, sich dafür weit zu machen, diese zu sammeln und auf das Ziel zu zentrieren. Im Kontaktzyklus ist dieses Ziel die Figur, die sich aus dem Hintergrund hervorhebt,

bei den 5-Rhythmen ist das Ziel die Verbindung mit etwas in uns, welches größer ist als wir, aber auch alle Zwischenstationen dorthin (Kontakt zu sich selbst, zum Gegenüber, zur Gruppe).

3.3. Chaos – Handeln

3.3.1. Chaos

Im schneller gewordenen Beat der Musik geht die Bewegung von unseren Beinen aus, indem wir unser Gewicht verlagern, abwechselnd rechts – links hin und her. Die Beine sind fest im Rhythmus verankert, was einen guten Kontakt mit dem Boden und eine gute Erdung ergibt. Nun können wir den ganzen Oberkörper loslassen, die Wirbelsäule kann frei schwingen, Kopf und Nacken lockern sich und die Arme pendeln lose mit.

Wir können nach und nach ganz loslassen, uns den Bewegungen, die kommen, hingeben, in ihnen voll und ganz aufgehen. Wir geraten bei guter Erdung außer Kontrolle, geben uns spontanen Anfällen preis, bis unsere Körper ganz leer werden. Wellen durchfluten unseren Körper, wir geben uns an das Unbekannte hin, an das, was da kommen mag.

In diesem wilden Tanz können alte Bilder auftauchen, Gefühle hochkommen (oft ist es Traurigkeit). Wichtig ist, dort einzutauchen und durchzutanzten, der Atem und die Bewegung sind die Vehikel, die uns unterstützen in diesem kathartischen Prozess. Das Chaos setzt uns neu zusammen, es lehrt uns das Loslassen, das Sterben und die Wiedergeburt.

Das Chaos ist auch die Verbindung der zwei vorangegangenen Rhythmen, die Verbindung zwischen den weiblichen und männlichen Anteilen in uns. Der erdige Fluss bekommt Ausdruck, die Intuition wird in eine Form gegossen, widerstreitende Pole verbinden sich zu einer Einheit, These und Antithese werden zur Synthese. Durch den Umstand, dass wir loslassen, nicht am Detail hängen bleiben, geerdet bleiben in unserem Bewegungsfluss, kann sich schöpferisch das Neue kreieren, können sich neue Möglichkeiten eröffnen.

3.3.2. Handeln

Nach erfolgter Aktivierung ist Bewegung und Handlung möglich. Wir verändern unsere Haltung, um uns dem Objekt unseres Interesses zuzuwenden und bewegen uns auf dieses zu. Wir beteiligen uns an unserer Umwelt, bringen unsere Gefühle zum Ausdruck, unterstützen dies durch unser Handeln und unsere Bewegung, wir bewegen uns aus uns heraus („e-motion“⁶). Wir drücken uns nicht nur durch Worte aus, sondern durch unseren ganzen Körper, durch Gesten, Mimik, Stimmlage, Bewegung, Atem (das Ausatmen steht bei einer zentrierten Bewegung im Vordergrund). Wir sind neugierig, wissbegierig, gestalten unsere Umwelt. Wir verschaffen uns Nahrung, wenn wir Hunger haben, wir laufen davon oder gehen in eine Abwehrhaltung, wenn wir bedroht werden, wir weinen und schluchzen, wenn wir traurig sind, wir suchen einen anderen Menschen und berühren ihn, wenn wir Körperkontakt brauchen. Die Energie, die sich vorher aufgeladen hat, entlädt sich durch Aktivität, Bewegung und Gefühlsausdruck im Sinne der Erfüllung des aufgetauchten Bedürfnisses.

In der Gestalttherapie schauen wir, was uns an einem freien Ausdruck hindert. Viele von uns durften sich als Kind nicht frei äußern und unbeschwert ausdrücken. Der Gefühlsausdruck und die dazugehörige Bewegung werden zurückgehalten. Im Vordergrund zeigt sich vielleicht nur ein leichtes Wippen des Fußes. Dahinter liegen chronische Verspannungen, ganze Körperhaltungen, die auf Zurückhaltung ausgerichtet sind, psychosomatische Symptome.

Wir arbeiten nun mit dem Kräftepaar, also mit dem Gefühlsausdruck und der Kraft, die diesen zurückhält, und explorieren im Experiment beide Kräfte. Wir schauen, was wir tun, wie wir uns zurückhalten, was das für uns bedeutet.

In diesem Prozess können alte Bilder und Szenen auftauchen, sowie starke Gefühle und expressive Bewegungen freigesetzt werden, die lange Zeit zurückgehalten wurden. Eine kathartische Komponente kann hier zutage treten.

Letztendlich geht es um Integration, aber auch um gesunde Modulation des Ausdrucks, sodass er der jeweiligen Situation und der Umwelt angemessen ist.

3.3.3. Kurzer Vergleich

Die Energie, die vorher gesammelt wurde und in ihrem Ausmaß den Höhepunkt erreicht hat, kann sich nun entladen. Je mehr Aktivierung vorhanden war, umso intensiver und ausdrucksstärker tritt die Handlung zutage. Loslassen steht im Vordergrund, ungehinderter Gefühlsausdruck, Reinigung, Loslösung.

In dieser Phase können sich vorhandene Polaritäten verbinden und zu einer Synergie finden. Bei den 5-Rhythmen ist dies die Polarität der weiblichen und der männlichen Energie, die sich in den vorherigen Rhythmen zeigte und nun verbunden werden kann. In der Gestalttherapie wird beim Experimentieren mit dem Handeln die Zurückhaltung deutlich. Das, was uns behindert, kann betrachtet werden und nach und nach integriert werden.

3.4. Lyrical – Kontakt und Kontaktvollzug

3.4.1. Lyrical

Im Flowing verwurzeln wir uns mit der weiblichen, im Staccato mit der männlichen Energie, im Chaos entdecken wir ihre Verbindung. Im Lyrical vollzieht sich der Prozess der Erleichterung. Nachdem wir im Chaos uns von allem, was uns niederdrückt, entledigt haben, werden wir leicht, offen und unbeschwert. Unsere Bewegungen sind behände, gewandt und luftig, wir hüpfen, springen und bewegen uns manchmal auf Zehenspitzen. Wir fühlen uns frei, tanzen verspielt und einfallsreich, manchmal verführerisch. Unsere Körper sind nass vom Schweiß, fühlen sich leicht, entspannt und locker an, die Haut ist weich und verlangt nach Berührung.

Nun haben wir Zeit und Raum, zu improvisieren, Dinge auszuprobieren, vor denen wir uns sonst fürchten, neue Wege zu gehen, neue Bewegungen zu erproben. Wir haben auch Zeit zu flirten, uns spielerisch aneinander anzunähern und mit Anziehung und Erotik zu spielen.

Der Humor und die Freude stehen im Vordergrund, wir schlüpfen in neue Rollen, um sie zu erspüren und uns darin zu erleben, wir experimentieren, ohne irgendwo anzuhängen oder uns festzuhalten, wir fließen im Prozess.

Lyrical entspricht auch der Reife, der Haltung eines Erwachsenen, der sich im Leben zurechtfindet und mit den Spielregeln des Lebens zu seinem Besten umgehen kann, der seine Bedürfnisse erkennen, sie sich organisieren und erfüllen kann, der seine eigene Realität erschafft und gestaltet.

In seiner Schattenseite steht Lyrical für Tagträumereien und Fluchtbedürfnis (space out). Unser luftiges Verspieltsein verkommt zu einem Rückzug in Träume und dem Verlust der Verbindung zu uns und unserer Umwelt. Wir entschwinden ins Universum, verlieren den Boden unter unseren Füßen.

3.4.2. Kontakt und Kontaktvollzug

Das Handeln hat mich nun zum Objekt meines Interesses gebracht und unsere Grenzen berühren sich. An der Grenze, von der wir umgeben sind, die in erster Linie die eigene Körpergrenze darstellt, aber auch darüber hinaus den Raum um den eigenen Körper mehr oder weniger mit einbezieht, findet vorerst der Kontakt statt. An dieser Grenze kann ich mit der Durchlässigkeit meiner Grenzschicht die Form und das Tempo des Kontaktes bestimmen.

Ich erspüre, wie es mir im Moment geht, erspüre gleichsam den Geschmack des Kontaktes, ob es sich gut oder unangenehm anfühlt. Dem gemäß moduliere ich in fließender und geschmeidiger Art, je nachdem, wie ich mich bewege, welche Haltung ich einnehme, wie ich kommuniziere, die Nähe zu meinem Gegenüber, die Durchlässigkeit meiner Grenze, mein Tempo, die Intensität und Erregung, so dass es für mich passt. Ich kehre während des Kontaktes immer wieder zu mir zurück, pendle gleichsam zwischen dem Gegenüber und mir hin und her und moduliere dadurch den Kontakt neu in spielerischer Art und Weise.

Der Kontakt gipfelt im Kontaktvollzug, wo sich die Grenze zwischen mir und dem anderen auflöst, ein vorübergehendes Loslassen des Selbst sich ereignet, eine Versenkung in den Augenblick und in das Gegenüber, in das ich voll aufgehe, das ich voll und ganz erkenne. Der Hintergrund verschwindet, die Figur ist alleiniger Gegenstand der Betrachtung und Hingabe.

In der Therapie schauen wir, was uns in diesem Prozess behindert. Sind wir zu schwach abgegrenzt und müssen uns deshalb in unser Innerstes verschanzen, um nicht ganz verloren zu gehen? Oder sind wir zu stark abgegrenzt und können deshalb nur wenig vom Gegenüber wahrnehmen und in uns einlassen, aus Angst, wir könnten uns sonst verlieren?

Es geht darum, dass wir flexibel und reaktionsfähig, in geschmeidiger, fließender Form mit unserer Grenze umgehen. Wir können experimentieren mit Nähe und Distanz. Wo ist eigentlich unsere Grenze, wie fühlt sich das Näherkommen des Gegenübers an, wann will ich stopp sagen, was hindert mich daran? Wir können experimentierten mit der Körperhaltung, mit der oberflächlichen Muskelspannung.

3.4.3. Kurzer Vergleich

Es geht darum, mit Nähe und Distanz zu experimentieren, mit der Spannung zwischen mir und dem Gegenüber zu spielen, den Kontakt zu modulieren, zu erspüren, was mir im Moment gut tut, was sich gut anfühlt, welche Haltung, welche Bewegung. Unsere Grenze ist durchlässig, wir sind offen für Kontakt und für das Neue.

Im Kontaktzyklus ist diese Phase der Gipfel, die Verschmelzung mit der Figur, die Versenkung in den Augenblick und in das Gegenüber. Auch bei den 5-Rhythmen erreicht das Ausmaß des Kontaktes mit mir selbst, mit den anderen, mit dem in uns, was größer ist als wir und über uns hinausgeht, einen Höhepunkt.

3.5. Stillness – Rückzug und Assimilierung

3.5.1. Stillness

Wir tanzen immer langsamer und ruhiger, sammeln unsere Energie nach innen, versinken im Tanz. Wir halten gelegentlich inne, verharren in der Position, in der wir uns gerade befinden, sinken in sie ganz hinein und hören auf das Kommen und Gehen des Atems. Dann setzten wir uns wieder in Bewegung, langsam, bedächtig, wie in Watte oder wie in einer zähen Masse schwebend.

Jede unserer Bewegungen ist subtil und meditativ. Wir sind einfach nur da, spüren unsere Anmut und Würde, die Kraft des Seins. Wir sind offen für unser Inneres, unsere Gefühle und Gedanken, offen und auch durchlässig für Stimmungen von außen, die wir intensiver und bewusster spüren können ohne daran anzuhängen (wir lassen sie gleichsam durch uns durchfließen). Plötzlich werden Zusammenhänge klarer, Themen, die wir mitgebracht haben zum Tanz und die wir im Chaos losgelassen haben, zeigen eine intuitive Lösung wie von selbst.

In der Begegnung mit anderen sind wir sehr zentriert, in uns ruhend, aber offen der Energie und Schwingung des anderen, es entsteht eine sehr achtsame, ruhige Stimmung im Kontakt.

Stillness gibt auch Raum für die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden, der Gebrechlichkeit, mit dem Umstand, dass wir vergänglich sind und unsere Kräfte schwinden, für die Auseinandersetzung mit dem Tod.

3.5.2. Rückzug und Assimilierung

Nach vollzogenem Kontakt verlagern wir nach und nach den Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit von unserem Gegenüber wieder zu uns selbst. Wir ziehen uns, wenn der Kontakt gut war, in einem Gefühl der Völle und Sättigung, in einem Gefühl des körperlichen Wohlbefindens und von Befriedigung vom anderen zurück. Unterstützt wird dies durch Abbrechen des Blickkontaktes und Körperbewegungen, mit denen wir uns abwenden. Wir treten in eine Phase des Rückzugs, der Verlangsamung und Verzögerung, der inneren Besinnung ein. Wir machen Pause.

Wir kehren zu uns selbst zurück, an einen inneren Ort, in dem wir ganz zu Hause sind. Das können visuelle Vorstellungen sein oder gewisse Körperräume wie der Kopf, der Brustraum, der Bauch.

Aus jedem Kontakt treten wir als neue Person hervor. Wir brauchen den Rückzug, um das neue zu verdauen und zu assimilieren, das Selbst neu zu gestalten, neu zu organisieren, die Grenzen, die zuerst mehr oder weniger offen waren, neu zu ziehen. Wir schaffen wieder Platz für neue, frische Erlebnisse.

Verschiedene Dinge können uns in dieser Phase behindern. Unsere Gesellschaft in ihrer Betriebsamkeit schätzt Pausen nur gering, Leistung und Produktivität stehen im

Vordergrund. Viele von uns haben dieses Introjekt in sich und es fällt uns allen schwer, uns zu entspannen und innezuhalten zur Regeneration.

Es ist auch schwer, zu sich zurückzukehren, wenn man nicht weiß, wohin, oder wenn einen ein inneres Vakuum und eine innere Leere erwarten. Wenn man wenig Bewusstsein vom eigenen Selbst besitzt und seinen Körper nur wenig spürt, nicht in seinem Körper zu Hause ist, stürzt man sich lieber in weitere hohle Aktivität oder ins eigene grüblerische Denken.

Nicht jeder Kontakt macht satt und ist befriedigend. Es können durchaus Frustration, Traurigkeit oder Wut am Ende vorherrschen. Wenn wir diese Gefühle nicht ausdrücken können oder dürfen (oder als Kind durften), so kehren wir nicht ganz zu uns zurück, die Gestalt bleibt offen, der Kontakt unerledigt. Dies zieht uns Energie ab für neue Kontakte.

Die Lebensvorgänge sind zyklisch. In der Abschlussphase kündigt sich schon der Beginn des neuen Zyklus an. Um abzuschließen, ist es wichtig, dass wir Kontakt zu unserem Körper haben, ihn besiedeln bis in alle Winkel, ihn spüren mit unseren Sinnen. Dies ist auch am Beginn des neuen Zyklus wichtig, nämlich einen möglichst breiten sensorischen Hintergrund zu haben, aus dem die neue Figur hervortritt.

3.5.3. Kurzer Vergleich

Was auffällt ist die meditative Haltung und der Aspekt der Neuorganisation und Neuorientierung.

3.6. Abschließende Bemerkungen

Ich möchte nochmals erwähnen, dass die 5-Rhythmen einen spirituellen Hintergrund haben. Es geht beim Tanz darum, mit etwas in uns in Verbindung zu treten, das größer ist als wir, über uns hinausgeht und uns alle verbindet, sowie die Grenzen des Selbst in der Ekstase und der Trance zu überschreiten.

Die Gestalttherapie geht ganz unmittelbar von den Bedürfnissen des Organismus aus und sieht diese als Figur aus einem Hintergrund in den Vordergrund treten.

Beide Systeme sind trotzdem kompatibel. Auf dem erdigen, organismischen Boden der Gestalttherapie ist in weiterer Entwicklung Transzendenz möglich (Spiritualität braucht meiner Meinung nach diesen erdigen Boden, um nicht abzuheben), während die 5-Rhythmen auch auf eine mehr körperbetonten Ebene und auf der Kontaktebene mit mir selbst und dem anderen getanzt werden können, ohne dass der Tänzer weiter dringt.

4. Integration

4.1. Mein Erleben im Tanz aus der Sicht des Kontaktzyklus

Das Tanzen der 5-Rhythmen ist, wie im vorherigen Kapitel klar geworden ist, nicht einfach mechanische Bewegung, wie z.B. ein Circle-Training, bei dem der Körper zur Ertüchtigung unabhängig von der Person bewegt wird. Auch dient es nicht einfach dem Spannungsabbau, dem Chill-Out nach einem anstrengenden Arbeitstag (trotzdem ich viele Stunden auch damit verbracht habe).

5-Rhythmen ist eine ganzheitliche Bewegung, unsere Wahrnehmung ist auf unseren Körper *und* auf unsere Gefühle und Gedanken, die uns im Moment bewegen, *und* auf die Umwelt, auf unser Gegenüber, auf die Gruppe gerichtet. Es geht um das Zusammenspiel der Ebenen und um deren Auswirkungen auf den Tanz. Das alles ist in einen Prozess eingebettet mit einem Anfang, Höhepunkt und Ende, ein Prozess, der mit dem Kontaktzyklus Ähnlichkeit besitzt.

So passierte für mich im Tanz ein Stück Integration. Durch die Übung des Pendelns von einer Ebene zur nächsten gelang es mir, mich nach und nach auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig zu spüren. Ich lernte, mich ganzheitlich wahrzunehmen. Ich erlebte die körperliche Dimension meines Gefühlsausdruckes, spürte die Auswirkung

meiner Gedanken auf meinen Körper oder die Gegenwart eines anderen Menschen auf meinen Tanz.

Die ganzheitliche Bewegung und die vertiefte Atmung halfen mir, Gefühle, Bilder, alte Szenen, die durch die Lockerung meines Körpers hochkamen, in den Tanz zu integrieren, zum Ausdruck zu bringen und da durchzugehen bzw. durchzutanzten.

Wie ist nun aber mein Erleben aus Sicht des Kontaktzyklus her zu sehen?

Die Bewegung des Tanzes und das dadurch bedingte intensivere, vertiefte Atmen hat bei mir zu allererst einmal zu einer allgemeinen Belebung meines Körpers geführt. Ich habe gelernt, in die einzelnen Körperteile hineinzuspüren, sie überhaupt wieder zu spüren, sie gleichsam mit meiner inneren Wahrnehmung wieder zu besiedeln. Ich bin mit meinem Körper in Kontakt gekommen, damit, wie er sich anfühlt, wie er sich bewegen möchte, wo er locker oder verspannt ist, wo er sich leicht bewegt, wo Blockaden sind. Ich schärfte meine Achtsamkeit für meine inneren Prozesse, erweiterte entscheidend meinen sensorischen Hintergrund und vergrößerte das Reservoir an Wahrnehmungen besonders auf der körperlichen Ebene. Ich konnte damit klarer meine Bedürfnisse erspüren, die Figur konnte sich facettenreicher vom Hintergrund abheben.

„Diese uneingeschränkte Empfindungsfähigkeit wird in der Gestalttherapie als ‚Erdung‘ bezeichnet, da unser Realitätssinn vom Grad unseres Kontakts mit unserem sensorischen Hintergrund abhängt.“ (Kepner 1999, S. 147)

Durch den Tanz bemerkte ich, dass ich es bin, der tanzt; ich es bin, der sich verkrampft, lockert, verhärtet, weich macht, und dass nicht etwas von mir Abgespaltetes agiert. Mein Körper gehört zu mir, ich bin mein Körper mit allen Gefühlen und Gedanken, die dazugehören. Dass die Bedürfnisse, die ich spüre, auch zu mir gehören, dass Verkrampfung oder andere Prozesse in meinem Körper von mir gemacht werden, eröffnete mir die Möglichkeit zur Gestaltung.

Ich lernte, Energie und Ladung in meinem Körper zu spüren und zuzulassen. Die Bewegung und der Atem halfen mir, mich weicher zu machen, mir mehr Raum in meinem Körper zu geben für Energie und Ladung und dies nicht als bedrohlich,

sondern sogar als lustvoll und angenehm zu erleben und zu genießen. Ich lernte, mit Energie, Erregung und Spannung umzugehen, sogar zu spielen und diese zu steigern und zu halten. In Bezug auf den Kontaktzyklus bedeutet dies für mich, dass ich durch die Lockerung meines Körpers eine größere Energiemenge in mir zulassen, also eine intensivere Aktivierung vor einer Handlung erreichen kann.

Durch die Lockerungen meines Körpers im Tanz veränderte sich auch meine Körperhaltung zu einer Haltung, von der aus kraftvolleres Handeln möglich ist. Weiters ist mir auch die Unterstützung durch den Untergrund, durch die Erde bewusster geworden und hat zu einer Energetisierung beigetragen. Es entstand bei mir ein intensives Gefühl, mit meinem Körper Raum einzunehmen und mit beiden Beinen in der Welt zu stehen.

Dies alles führte zur bedeutendsten Veränderung für mich in dieser Zeit und zwar die Möglichkeit, mich spannenderen Tätigkeiten zu widmen, deren Erfüllung mich meine Kraft spüren ließen und mich mehr befriedigten. Vom Kontaktzyklus her betrachtet wurden durch die höhere Aktivierung meine Tätigkeiten (bzw. Handlungen) intensiver, der Kontakt mit dem hervorgetretenen Bedürfnis, mit der Gestalt, facettenreicher, für mich spürbarer und dadurch befriedigender. Ich konnte etwas bewegen, konnte gestalten, hatte mir das Handeln in dieser Welt wieder angeeignet.

Der Tanz diente auch als Experimentierfeld, wo ich mich im Handeln, im Tun erleben konnte (besonders im Kontakt mit anderen im Tanz, beim Antanzen, Partner finden, mit diesem in der Bewegung zu kommunizieren).

Was ich im Tanz gelernt habe, ist die spielerische Komponente bei der Modulation des Kontaktes, das leichte, fließende Variieren der Energie, das Abstimmen von Erregung und Erotik im Kontakt, das Lustvolle an der Begegnung. Durch die Lockerung meines Körpers in der Bewegung wurde es mir auch möglich, durchlässiger zu werden, mehr von meinem Gegenüber zu spüren.

Meine Grenze wurde also flexibler, durchlässiger, ich konnte sie besser auf die jeweiligen Verhältnisse abstimmen, konnte den Kontakt mitgestalten. So konnte ich mich mehr auf einen Kontakt einlassen, der Kontakt wurde dadurch befriedigender.

Durch das Tanzritual in Form einer Energiewelle war es mir möglich, einen Energiezyklus körperlich, d.h. hautnah zu erleben. Ich komme achtsam an, spüre nach und nach meinen Körper, bringe ihn langsam in Bewegung, strebe einem Höhepunkt zu, werde wieder langsam, kehre zu mir zurück. Ich erlebte unmittelbar den Rhythmus des Lebens, das Pulsieren, das Zyklische an allen Prozessen und Handlungen, die Notwendigkeit, wieder zur Ruhe zu kommen, um wieder neu beginnen zu können. Ich erlebte das kreative Element des Rückzugs, das „Neu-Zusammengesetzt-Werden“ in der Stille.

4.2. Synergien zwischen Lehrtherapie und Tanz

Sowohl die 5-Rhythmen als auch die Gestalttherapie gehen von einem humanistischen, ganzheitlichen Menschenbild aus. Beide vertrauen auf ein tiefes inneres Bedürfnis des Menschen zu wachsen und sich zu entfalten. Alles, was sich im Prozess zeigt, ist erwünscht, wir sind in Ordnung, so wie wir sind in unserem Dasein. Es geht um Integration, denn der Mensch ist eine Einheit von Körper, Geist und Seele in seiner Umwelt.

Dieses gemeinsame Menschenbild ergibt eine gute Basis für Synergien. Die Betonung des Hier und Jetzt, das Zulassen von dem, was da ist, die Schärfung der Achtsamkeit auf das, was ich im Moment spüre, das Gewicht auf sinnliche Wahrnehmungen, das In-Kontakt-Treten mit mir selbst und dem Gegenüber, das Hin- und Herpendeln in diesem Kontakt, die Modulation dieses Kontakts auf Grund der eigenen Wahrnehmung, das Integrieren von Wahrnehmungen auf verschiedenen Ebenen (Gedanken, Gefühle, Körper), die Betonung der Atmung, die prozessuale, zyklische Betrachtungsweise; es gibt viele ähnliche Aspekte und Übungen bei beiden Ansätzen.

Ich konnte dadurch Übungen sowohl mit einem eher kognitiv-gefühlsmäßigen Schwerpunkt in der Lehrtherapie als auch mit einem bewegungsorientiert-körperlichen, nonverbalen Schwerpunkt im Tanz erleben. Dies erweiterte meinen

Erfahrungs- und Erlebnishorizont und führte auch zur Integration von Teilbereichen meines Selbst zu einem Ganzen.

Es passierte nicht nur Erweiterung, sondern auch Ergänzung. Bei den 5-Rhythmen wird dem Verbalisieren und kognitivem Erfassen des Erlebten wenig Gewicht gegeben. Ich besprach viele Erlebnisse im Tanz in der Lehrtherapie, konnte diesen nachspüren, sie mit anderen Erfahrungen und Bildern verknüpfen. Dadurch war für mich Assimilation und Integration des Erlebten möglich. Förderlich war, dass mein Therapeut meine Erlebnisse nachvollziehen und dadurch gut in den Prozess der Lehrtherapie eingliedern konnte.

Im Tanz wiederum brachte ich in der Lehrtherapie Erlebtes in Bewegung, kam vom kognitiven und gefühlsbetonten Ausdruck ins Handeln.

Es gab nicht nur Erweiterung und Ergänzung von gleichen Themen, sondern ich arbeitete auch an unterschiedlichen Themenbereichen, die sich beim Zusammenfügen ergänzten und Entwicklung ermöglichten.

Einen Aspekt möchte ich am Beispiel meiner Anspannung herausgreifen: Ich erlebte mich als Kind und Jugendlicher in einer permanenten Anspannung. Viele Impulse, die ich nicht ausdrücken durfte, hielt ich zurück. Es kam nicht zum Handeln, sondern zur Retroflexion⁷, welche sich in Muskelverspannungen, vornüber gebeugter Körperhaltung, psychosomatischen Symptomen, sogar in Panikattacken äußerte. Dazu kam noch, dass ich die Haltung meiner Eltern verinnerlichte, meinen Wert über meine Leistung zu definieren, was die innere Anspannung erhöhte und es mir erschwerte, Pausen zu machen und mich zu regenerieren.

Ich lebte in einem permanenten Energiestau, erlebte Energieaufladung als stabilen, stationären und bedrohlichen Zustand. Ich konnte mich gar nicht in stressige Situationen oder aufregende Begegnungen begeben, weil es einfach zuviel gewesen wäre. Ich fühlte mich permanent überfordert, aber auch unerfüllt und unbefriedigt.

Wenn man davon absieht, dass ich schon vor der Ausbildung lange Zeit in Gestalttherapie war, wo einiges an Unterdrücktem zum Ausdruck gebracht werden konnte, so bearbeitete ich während der Ausbildung in der Lehrtherapie Introjekte, wie „du musst viel leisten“, „du darfst keine Pausen machen“, „du darfst dich nicht abgrenzen“, „du darfst nicht wütend sein, musst still sein“..., und konnte einige davon

entsorgen. Es kam zu einer intensiven Entlastung, weil sich einerseits mein innerer Leistungsdruck verringerte und ich auch lernte, Pausen zu machen und mich zu regenerieren, andererseits, weil ich Zugang zu meinen Impulsen fand und diese ausdrücken lernte.

Diesen neu gewonnenen Spielraum konnte ich im Tanz, in der Bewegung, erkunden. Zuerst wurde mir im Tanz körperlich bewusst, dass das Ausmaß an Energie in meinem Körper nicht gleich blieb, sondern wechselte. Ich traute mich nun, mit der Energie, die vorher so bedrohlich war, zu spielen, lernte, meine Energieaufladung zu gestalten, sie zu steigern und zu genießen, sie wieder abzugeben, mich zu entleeren und mich zu erholen.

In der Lehrtherapie entwickelte sich Entlastung, während im Tanz der neu entstandene Raum mit Energie gefüllt und durch die Aktivierung lustvolles Handeln in der Bewegung erprobt werden konnte. Es wurde bei mir eine Entwicklung möglich, die nur mit einem Ansatz nicht denkbar gewesen wäre.

4.3. Der Widerstand

Auf das Phänomen des Widerstands möchte ich näher eingehen, weil die Gestalttherapie im Gegensatz zu den angeführten körpertherapeutischen Verfahren (Elsa Gindler, Wilhelm Reich, Gabrielle Roth) anders damit umgeht und dies in meiner persönlichen Entwicklung eine besondere Bedeutung hatte.

Was ist Widerstand überhaupt? Trotz des echten Wunsches, mich in einem gewissen Bereich zu verändern, gelingt mir dies nicht. Ich weiß zwar, was ich tun sollte oder tun möchte, bringe es aber nicht fertig. Irgendetwas hindert mich daran. Man kann dies, wie es landläufig geschieht, als Schwäche interpretieren, als Macht der Gewohnheit oder als irrational.

Elsa Gindler bezeichnet den Zug der Schwerkraft, der einer Bewegung des Körpers entgegensteht, als Widerstand. Mit Widerstand im oben gemeinten Sinn arbeitet sie nicht, sie vertraut vielmehr darauf, dass die Wahrnehmung des aktuellen Zustandes zur Veränderung desselben führt. Das ist bis zu einem gewissen Grad auch möglich,

nur zeigen Aufzeichnungen von Gindlers Schülern, dass sie mit Widerstand durch-
aus konfrontiert waren, aber keine Unterstützung bekamen, damit umzugehen.
Für die Psychoanalyse nimmt der Widerstand eine zentrale Stellung ein, er ist nicht
irrational, sondern hat eine wichtige, unbewusste Bedeutung für die Ökonomie des
Einzelnen. Er wird als Abwehrmechanismus verstanden, als etwas, was in der
Therapie erkannt und überwunden werden muss, damit der eigentliche Impuls ge-
äußert werden kann. Die Psychoanalyse unterscheidet zwischen der Person und
ihrem Widerstand. Dieser stellt eine Behinderung dar und muss entfernt werden. In
dieser Tradition steht auch Wilhelm Reich, für den sich der Widerstand in Muskel-
verspannung, dem Körperpanzer, manifestiert.

In der Gestalttherapie besitzt der Widerstand, wie in der Psychoanalyse, eine
wichtige Funktion bei der Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes der Person. Sie
sieht ihn aber nicht getrennt von der Person, sondern als Ausdruck des Selbst, als
schöpferische Anpassung des Selbst an ehemals schwierige Bedingungen. Er stellt
Ausdrucksformen dar, die außerhalb der Bewusstheit nicht frei gewählt sind, die
Bedingungen dazu sind ja nicht mehr vorhanden.

Der Schwerpunkt liegt nicht in der Überwindung des Widerstandes, da er ja ein Teil
des Selbst ist, sondern im Herausarbeiten von neuen Ausdrucksmöglichkeiten, dem
Entwickeln einer neuen schöpferischen Anpassung, die den nunmehrigen Bedin-
gungen entspricht.

Bevor ich näher auf die Arbeitsweise der Gestalttherapie eingehe, möchte ich noch
zwei Begriffe näher erklären:

Polaritäten spielen eine wichtige Rolle. Zu jeder Haltung oder Eigenschaft gibt es ein
Gegenüber. Es geht in der Therapie darum, diese Polaritäten sichtbar zu machen.
Oft ist uns nur eine Seite bewusst. Indem die unbewusste Seite sichtbar und erlebbar
gemacht wird, kann sie bearbeitet und die Kraft, die sich in ihr repräsentiert, nutzbar
gemacht werden. Es geht nicht um die Auflösung der Polarität, sondern um das
Erleben des Spannungsfeldes und den schöpferischen Umgang entsprechend der
jeweiligen Situation (vom Entweder – Oder zum Sowohl – Als Auch).

Auch der Begriff der *Retroflexion* ist eng verknüpft mit dem Widerstand. Ich habe einen Impuls, der aber in der Umwelt nicht erwünscht ist. So setze ich der Kraft des Impulses eine Gegenkraft entgegen, die ihn hemmt, manchmal sogar bis zur Gänze unterdrückt. (Bis zu einem gewissen Grad ist dies auch ein gesundes Verhalten, da nicht jeder Impuls ungefiltert in unserer Umgebung ausgelebt werden kann, sondern moduliert und modifiziert werden muss.) Körperlich drückt sich das in Muskelverspannungen aus. Dem Handlungsimpuls, der sich in Bewegung ausdrückt, wird eine antagonistische Bewegung entgegengesetzt.

Oft ist in solchen Situationen nicht die Muskelverspannung im Vordergrund, sondern Müdigkeit, Schweigen, Kraftlosigkeit, Nicht-Mehr-Weiter-Wissen. Die Frage „was vermeidest du?“ kann helfen, das Bewusstsein auf das dahinter Liegende zu lenken, auf einen Impuls, der nicht gelebt werden darf.

Ist die Muskelverspannung im Vordergrund, so wird sie im Experiment verstärkt, um sie bewusst zu machen. Auch kann der Therapeut im Experiment als die haltende Kraft agieren (ihn also entsprechend seiner Verspannung festhalten), damit der Klient deutlich die andere Seite erleben kann und umgekehrt. Damit wird das Kräftepaar sichtbar und erlebbar.

Wie die Gestalttherapie mit dem Widerstand arbeitet, möchte ich an Hand einer Falldarstellung von James Kepner zeigen, bei der eine Klientin sich zwar auf ihre Beziehung einlassen will, es ihr aber schwer möglich ist:

„Bei der Auslotung des Konflikts, den eine Klientin hinsichtlich einer ihrer Beziehungen empfand, fiel mir ihre merkwürdig, zusammengesackte Haltung auf. Als sie mit dieser Haltung experimentierte, bemerkte sie, dass sie sich alt und verbittert fühlte. Im Gegensatz dazu fühlte sie sich jung und optimistisch, wenn sie die entgegengesetzte Haltung einnahm, d.h. sich aufrecht und gestreckt hinsetzte. Ich forderte sie auf, jeder dieser Haltungen nicht nur eine physischen, sondern auch einen sprachlichen Ausdruck zu verleihen und entsprechende Bemerkungen über ihre Liebesbeziehung zu machen. Ihre ‚junge Frau‘, der akzeptiertere und bewusstere Pol, war optimistisch hinsichtlich der Beziehung und wollte sich voll darauf einlassen. Ihre ‚alte Frau‘ erinnerte sich an die bitteren Enttäuschungen, die sie früher in der Liebe erlebt hatte, und war vorsichtig und pessimistisch hinsichtlich der Beziehung. Sie zog es vor, nicht auf ihre ‚alte Frau‘ zu hören, weil ihr diese Gefühle keine Hoffnung auf

Liebe in ihrem Leben zu lassen schienen. Aber sobald sie diesen Anteil von sich ignorierte, schlaffte ihre Haltung ab und sie verlor Energie für die Beziehung. In der Annahme, dass jeder Gegensatz etwas Wertvolles ausdrückt, frage ich sie, was sie ihrem Partner von ihrer ‚alte-Frau‘-Seite aus mitteilen würde. Sie antwortete, dass sie ihm sagen würde, sie wolle langsamer vorgehen und sie habe bestimmte Vorbehalte in Bezug auf ihren Umgang miteinander, die sie mit ihm erörtern und für die sie gemeinsam eine Lösung finden wolle. Allein mit ihrem optimistischen ‚junge-Frau‘-Pol, der in ihrem Bewusstsein dominierte, war diese Frau außerstande, einige wichtige Bedenken zu erkennen, die ihre Beziehung störten. Ihrem Selbst entfremdet, blieb ihre ‚alte-Frau‘ in ihrem körperlichen Ausdruck sichtbar und wirkte auch auf ihre Funktionsfähigkeit aus.“ (Kepner 1999, S. 58ff)

Kepner geht vom Phänomen aus, von dem, was er sieht, die zusammengesackte Haltung der Klientin. Dies spricht er an und lädt die Klientin zum Experimentieren mit dieser Haltung ein. Sie verstärkt die Haltung, probiert das Gegenteil aus, spürt nach, was für Gefühle und Bilder kommen, gibt diesen Bildern Ausdruck und beschreibt ihr Erleben mit Worten. Dadurch gelangt sie im therapeutischen Prozess zu den dahinter liegenden Strukturen, einem Gegensatzpaar, einer Polarität: die „alte Frau“ und die „junge Frau“. Die „alte Frau“, welche sich in ihrer Körperhaltung manifestiert, repräsentiert den Widerstand, die Kraft, die sie daran hindert, sich auf die Beziehung einzulassen, was sie gerne möchte, was ihr aber nicht gelingt.

Durch das Bewusstwerden der „alten Frau“ wird diese bearbeitbar. Die Kraft, die dahinter steckt, kann von der Klientin erkannt und ausgedrückt werden und produktiv in der Situation eingebracht werden. Dieselbe Kraft, die sie anfänglich am Einlassen in die Beziehung gehindert hat, hilft ihr nun, für sie ganz wichtige Aspekte zum Ausdruck zu bringen. Dadurch wird ihr erst möglich, sich wirklich einzulassen. Eine neue Entscheidung ist möglich geworden, eine neue schöpferische Anpassung an die Situation ist erreicht.

Die 5-Rhythmen sehen den Widerstand ebenso als wichtigen Ausdruck des Tänzers, also nicht getrennt von ihm, und beziehen ihn dadurch ein, indem der Tänzer das tanzt, was im Moment da ist (wenn ich nicht tanzen will, tanze ich dies, bringe dies in Bewegung). Durch das Annehmen des momentanen Zustandes kann dieser durch

die Bewegung und das Atmen in Fluss kommen und sich verändern. Es herrscht Vertrauen darauf, dass durch das Annehmen dessen, was da ist, und durch Bewegung, Atmung und das Eingebettetsein in einen ganzheitlichen Prozess Veränderung passiert. Es wird zwar nicht besonderes Augenmerk auf den Widerstand gelegt, doch wird er als Schattenseite des jeweiligen Rhythmus benannt, kann getanzt und exploriert werden (es gibt sogar eigene Seminare, die sich speziell den Schattenseiten der Rhythmen und deren tänzerischen Erforschung widmen).

Für meine persönliche Auseinandersetzung mit meinem Widerstand war die Herangehensweise der Gestalttherapie und der 5-Rhythmen sehr hilfreich.

Bei Elsa Gindler hätte ich viel gelernt, doch wäre ich Phänomenen gegenübergestanden, für die ich keine Werkzeuge erhalten hätte, mit diesen umzugehen. Ich hätte irgendwann einmal frustriert aufgegeben.

In der Psychoanalyse oder bei Wilhelm Reich hätte ich mir meinen Widerstand nicht brechen lassen, er hätte sich, so wie ich mich kenne, verstärkt und noch mehr verfestigt.

Durch die Haltung der Gestalttherapie, dass der Widerstand ein Teil des Selbst ist, konnte ich das, was ich machte, wertfrei betrachten, es annehmen, so wie es ist. Dies tat mir sehr gut und es war mir dadurch möglich, meine inneren Polaritäten, meine inneren Kräftepaare deutlich zu erkennen. Dies sind einerseits mein Leistungsdruck und der Widerstand dagegen, andererseits innere Impulse, die ich nicht ausdrücken durfte und deshalb zurückhielt (zum Beispiel wütend reagieren auf eine Grenzüberschreitung von meinem Gegenüber). Ich konnte damit arbeiten, schauen, welche Anteile da sind, woher diese kommen, welche alten Situationen dahinter stecken, was ich damit ausdrücken möchte. Es kamen Introjekte zum Vorschein, die entsorgt werden konnten, wie ich schon erwähnte und ich erkannte auch, dass jede Seite des Kräftepaares einen sinnvollen Anteil hat, der zu mir gehört. Es entstand Spielraum für Entscheidungen im Spannungsfeld der Kräfte, es entstanden Möglichkeiten, es anders zu probieren und zu üben. Der Umgang der Gestalttherapie mit dem Widerstand hat also auch entscheidenden Anteil an meiner Entlastung.

Der Umgang mit dem Widerstand bei den 5-Rhythmen half mir, mich überhaupt auf den Tanz einzulassen (das Erlernen einer Choreographie war nicht in meinem Sinn). Ich brauchte das, was ich spürte, nicht verdrängen, konnte es in den Tanz einbrin-

gen. Verhärteten Fronten in mir kamen in Bewegung. Ich konnte mit ihnen im Tanz experimentieren, sie körperlich spüren. Der körperlichen Bewegung folgte eine innere Bewegung und Beweglichkeit, die Perspektiven schaffte für neue Möglichkeiten.

5. Resümee

5.1. Kritik an den 5-Rhythmen

Diese Kritik möchte ich an einem Beispiel entfalten und mein Erleben im Experiment, von der Angst in die Erregung zu tanzen, beschreiben:

Das Experiment begann damit, dass wir uns im Tanzen eine Begebenheit vorstellten, die uns Angst machte. So konnten wir nach und nach in das Gefühl der Angst hineintanzen. Wichtig war, dabei in Bewegung zu bleiben. Im nächsten Schritt übten wir, von dem Gefühl der Angst durch Einsatz von Bewegung und verstärktem Atem in die Erregung/Aufregung zu tanzen. Das gelang gut und vermittelte mir das Gefühl, dass Angst blockierte Energie ist, dass, wenn ich mich eng mache und wenig atme, meine Energie zu Angst werden kann, wenn ich mich öffne, weit mache, meinen Körper entspanne, diese Energie wieder fließen kann und in Erregung und Aufregung spürbar wird. Vom Kontaktzyklus aus kann man von Aktivierung und Energieaufladung sprechen, die möglich wird, wenn ich meinen Körper weit und offen mache.

Ich möchte dies nun differenziert betrachten. Als ich dieses Experiment kennen lernte, hatte ich schon jahrelang Gestalttherapie sowohl als Gruppen- als auch als Einzeltherapie besucht, mich schon sehr intensiv mit meiner Angst und meinen Panikzuständen auseinandergesetzt. Ich hatte, um mit Lore Perls zu sprechen, genug Stützung in meinem organismischen Hintergrund, genug Support, um mich in das oben beschriebene Experiment, in den Kontakt mit meiner Angst, zu begeben.

Dieses Experiment ist also nicht für alle förderlich. Wenn jemand an einem anderen Ausgangspunkt steht, ist es wichtig, sehr achtsam mit Atem und Bewegung umzu-

gehen. Für manche Personen wird eine verstärkte Atmung schon als unangenehm empfunden und kann Angst auslösen. Es ist für sie gar nicht möglich, ihren Körper mit Energie aufzuladen, weil sie stark verspannt sind, einen eingesunkenen Brustkorb oder eine nach vorne gebeugte Haltung zeigen. An diesen Phänomenen muss vorerst gearbeitet werden. Was macht das mit mir, wenn ich verstärkt atme? Wie geht es mir dabei? Welche Gefühle, Bilder, Worte kommen hoch? Weiters können Massagen und Bewegung den Körper und die verspannte Muskulatur lockern (wobei auch hier Gefühle und Bilder ausgelöst werden können, die hernach besprochen werden können). Man kann an der Haltung arbeiten, diese verstärken oder das Gegenteil ausprobieren, die dazugehörigen Stimmungen verbalisieren usw.

Die 5-Rhythmen vertrauen auf Bewegung, Atmung und das Eingebettetsein in einen ganzheitlichen Prozess. Das ist für Personen, die sich noch wenig mit sich auseinandergesetzt haben, nicht ausreichend, um Prozesse zu einem guten Ende zu führen. Es bedarf manchmal eines achtsameren, behutsameren Herangehens ein genaueres Hinschauen auf das, was im Moment geschieht. Erst ist ein fester Boden, ausreichend Stützung im organismischen Hintergrund notwendig, um in Kontakt mit tiefer liegenden Erlebnissen treten zu können. Weiters ist eine kognitive Auseinandersetzung mit dem Erleben sehr wichtig (wie ich dies in meiner parallel verlaufenden Einzeltherapie fand), damit Assimilation und in weiterer Folge Integration passieren kann.

Mir ist es wichtig, diese Kritik zu formulieren, denn die 5-Rhythmen sind momentan in einer sehr wichtigen Entwicklung. Sie haben sich im letzten Jahrzehnt weltweit intensiv verbreitet, viele genießen die Freude des Tanzes. Nach meiner persönlichen Wahrnehmung ist durch diese Verbreitung auch eine Professionalisierung eingetreten, die Zugangsbestimmungen für die Ausbildung sind um ein Vielfaches erweitert, die Ausbildung selbst verbessert worden. Auch erweitern die 5-Rhythmen ihr Repertoire, um immer mehr Lebensbereiche erforschen zu können – es gibt Seminare und Workshops zu den Schatten der Rhythmen, zu den einzelnen Lebensabschnitten, zu Zeugung und Sexualität, für Männer oder Frauen, Rituale zu Festen, wie Silvester usw. Bei Workshops werden Zugangsbestimmungen vorgeschrieben (das oben beschriebene Experiment erlebte ich in einem einwöchigen Workshop) und viele der

TrainerInnen besitzen weitere Ausbildungen. Ich denke, es wird viel getan, doch ist noch einiges offen, um diesen sehr schönen, energievollen Ansatz zu vervollständigen und abzurunden.

5.2. Kritik an der Gestalttherapie und an der Ausbildung

Die 5-Rhythmen ermöglichten es, mir das Handeln in der Welt wieder anzueignen. Die Gestalttherapie half mir, die Voraussetzungen dafür in mir zu entdecken und zu entwickeln, aber der entscheidende Schritt, wirklich ins Handeln zu gelangen, war für mich durch den Tanz möglich. Hier bewege ich mich, bin in Aktion und handle.

Ich glaube, es ist ein wichtiger Schritt in der Therapie, den Klienten nicht nur innerlich, sondern auch ganz aktuell mit seinem Körper in Bewegung zu bringen. Diesen Schritt erlebte ich in der Gestalttherapie zu wenig.

Das ist natürlich meine ganz persönliche Wahrnehmung. Und ich möchte auch betonen, dass ich in den fünf Jahren Gestalttherapie, die ich vor der Ausbildung besucht habe – davon drei Jahre in einer Gruppe – viel an Bewegung, wie Tanz, Gerangel, Kuschneln, erlebt habe. Auch in der Ausbildung waren im dritten Jahr der Gruppe Körperübungen am Morgen üblich, und es wird auch ein explizites Körperseminar angeboten. Es ist mir aber erst mit dieser Arbeit bewusst geworden, dass die Gestalttherapie eine durch ihren ganzheitlichen Ansatz her bewegungs- und körperorientierte Therapie ist. Dieser Focus war mir durch meine Eigetherapie nicht bewusst, da doch das Gespräch im Vordergrund stand.

Auch in der Meinung vieler meiner Bekannten, die Gestalttherapie besucht haben, ist die bewegungs- und körperorientierte Seite nicht deutlich geworden. Gestalttherapie wird von vielen eher als Gesprächstherapie gesehen.

Die Gestalttherapie ist eine erlebnisorientierte, expressive Therapie und hat, wie ich im 2. Kapitel dieser Arbeit beschrieben habe, durch den Einfluss von Elsa Gindler und Wilhelm Reich und durch die persönlichen Erfahrungen und die Arbeit von Lore Perls einen reichen bewegungs- und körperorientierten Hintergrund. Meiner Einschätzung nach ist dies in den Anfängen der Gestalttherapie sehr stark hervorgetre-

ten, so stark, das es an oder über die Grenze des verantwortungsvollen Arbeitens ging (ich denke da an Fritz Perls und die anschließende Bewegung in den 70-iger und 80-iger Jahren). Durch die zunehmende Professionalisierung – einerseits durch das Reiferwerden der Methode (gleichsam das Altern), andererseits durch das Psychotherapiegesetz – hat die Gestalttherapie, glaube ich, einiges von ihrem jugendlichen Schwung eingebüßt, den es wieder rückzuerobern gilt.

In weiteren möchte ich noch Kepner zitieren, der am Ende seines Buches „Körperprozesse“ anmerkt, dass *„die traditionelle gestalttherapeutische Praxis eine Beschränkung des Spektrums körperorientierter Techniken kennzeichnet“* (Kepner 1999, S. 295). Es gilt also nicht nur Vorhandenes rückzuerobern, sondern auch eine Erweiterung an Instrumentarien anzustreben, wie dies Kepner in seinem Buch ja versucht. Die Gestalttherapie ist ja, was ich sehr schön finde, von ihrem Wesen her eine sehr offene und integrative Methode, in der viele verschiedene Techniken und Ideen Platz finden.

In punkto Ausbildung wünsche ich mir zum einen, die körperorientierte Seite der Gestalttherapie viel mehr zu betonen, zum anderen ein größeres Angebot an Seminaren, die mit der Gestalttherapie nicht direkt etwas zu tun haben (beim IGW gibt es die Möglichkeit, schamanische, spirituelle, bewegungsorientierte Seminare innerhalb der Ausbildung zu besuchen), oder ein einfacheres Verfahren, solche Seminare, die man sich selbst ausgesucht hat, in die Ausbildung einzubeziehen.

5.3. Mögliche Wege für die praktische Arbeit

Nachdem ich an meinem eigenen Beispiel über den Prozess beim parallelen Besuch von Gestalttherapie und 5-Rhythmen geschrieben habe, möchte ich noch kurz auf Möglichkeiten bei der Zusammenführung der beiden Richtungen in der praktischen Arbeit hinweisen.

Ich stelle zuerst eine Fallvignette aus der eigenen Praxis vor, dann folgen drei weitere Fallvignetten von Herrn Raphael Hägele, einem Gestalttherapeuten und 5-Rhythmen Lehrer aus Bayern. Daran schließt eine kurze Diskussion.

Die in den Fallvignetten vorgestellten Klienten stimmten zu, dass ihre Prozesse in anonymisierter Form in meiner Arbeit vorgestellt werden.

5.3.1. Fallvignetten

Fallvignette aus der eigenen Praxis (Fallvignette 1):

Frau M. ist Ende Dreißig und kam wegen Problemen in der Arbeit und in der Partnerschaft zu mir in Einzeltherapie. Ihr fiel immer mehr auf, dass sie zu kurz kommt, ihre Bedürfnisse schwer erkennen und, wenn sie diese spürt, sie nicht klar und deutlich artikulieren kann. Sie möchte mehr für sich tun, sich mehr spüren, sich mehr im Leben einbringen.

In der nun dargestellten Therapiestunde erzählt mir Frau M. von Problemen in der Arbeit, die sie belasten. Sie hat einen ihr unterstellten Mitarbeiter, mit dem sie in ein paar Tagen ein Mitarbeitergespräch führen möchte. Ihr Chef hat sie getadelt. Ihr Mitarbeiter, der erst einige Monate mit ihr zusammenarbeitet, hat einige Fehler begangen, die sie nun mit ihm klären soll. Sie fühlt sich von ihrem Chef unter Druck gesetzt. Ihr fällt ihre Rolle als Vorgesetzte nicht leicht, ihr liegen klare und deutliche Anweisungen nicht. Sie hat weiters die Befürchtung, dass sie durch Kritik ihren Mitarbeiter demotiviert.

Da Frau M. Erfahrung mit dem Tanz der 5-Rhythmen hat, schlage ich als Experiment vor, sie möge bei einer Musik mit deutlichem Beat Staccato tanzen und sich dabei vorstellen, sie tanze mit ihrem Mitarbeiter das zu führende Gespräch.

Bei ihrem Tanz bemerke ich, dass sie versucht, klare und deutliche Bewegungen mit den Armen und Beinen zu tanzen, ohne dass die Bewegungen vom Becken aus gehen. In diesem Bereich ihres Körpers wirkt sie unbeweglich. Ich merke auch, dass sie sehr oberflächlich atmet. Dies melde ich ihr rück und schlage vor, bei jeder klaren Bewegung auszuatmen und einen Ton von sich zu geben. Die Bewegungen gehen nun ein wenig mehr vom Becken aus.

Nach dem Experiment sagt Frau M., dass es ihr zwar gut getan hat, mehr auf den Atem zu achten, ihn fließen zu lassen, aber dass es ihr schwer fällt, synchron zu den Bewegungen zu atmen. Die bessere Beweglichkeit habe sie gespürt und angenehm

empfundener. Aber ihr Grundgefühl beim Tanz war, dass die deutlichen Bewegungen zum großen Teil aufgesetzt sind, nicht zu ihr gehören, dass sie deshalb klar zu sein versucht, weil ihr Chef dies will. Sie erinnert sich nun, dass sie bei den Mitarbeitergesprächen mit ihrem Chef diesen sehr hölzern und seine Worte aufgesetzt empfunden hat, so wie sie sich soeben selbst im Tanz erlebt hat.

Sie sagt „zum großen Teil aufgesetzt“. Ich frage sie, ob es einen Anteil im Tanz gegeben habe, der nur von ihr ausgeht, was sie bejaht, und schlage vor, in einem zweiten Experiment nur diesen Anteil zu tanzen, auch wenn dieser nicht so klar und deutlich ausfallen möge.

Ihr Tanz ist nun zwar weniger klar, aber sie setzt ihren ganzen Körper ein, die Bewegungen gehen vom Becken aus, sie wirkt in ihrem Tanz authentischer. Ich bemerke, dass sie wiederum oberflächlich atmet, und schlage wieder vor, zu versuchen, im Rhythmus der Bewegungen und des Beats zu atmen, eventuell mit Ton.

Nachher sagt sie, dass sie sich im Tanz mehr mit sich in Kontakt empfunden habe als beim ersten Mal. Der Druck ihres Chefs war viel weniger spürbar, dagegen der Mitarbeiter im Tanz viel besser vorstellbar und präsenter. Sie wurde deshalb beim Tanz sehr nervös, weil sie sich das Mitarbeitergespräch nun viel besser vorstellen konnte. Durch meine Intervention achtete sie mehr auf ihren Atem, atmete tiefer und fließender, wodurch ihre Nervosität zurückgegangen sei. Auch habe dies ein wenig ihre Bewegungen gelockert und sie bei sich bleiben lassen. Ich weise darauf hin, dass sie mit Hilfe des Atems ihre Nervosität gemildert und in Energie umgewandelt hat, die dann zur Verfügung stand. Das stimmt sie nachdenklich. Sie sagt, dass es ihr in Situationen, in denen sie unter Druck ist oder die aufregend sind, schwer fällt, tiefer zu atmen. Im Tanz fällt ihr dies besonders im Staccato auf.

Hier endet die Stunde. Frau M. hat in dieser Stunde zu ihrer Form des Staccato gefunden. Dies gab ihr die Möglichkeit, sich vom Druck ihres Vorgesetzten besser abzugrenzen, in das eigentliche Mitarbeitergespräch zu gehen und mit Hilfe des Atems präsent zu bleiben.

Durch den Tanz wurde der Druck, der auf Frau M. lastet, viel deutlicher, als wenn dies nur verbal zum Ausdruck gekommen wäre, und wurde auch körperlich spürbar. Im zweiten Teil des Experiments hat sich Frau M. durch die Bewegung auch auf

körperlicher Ebene mit sich in Verbindung erleben und ihres zum Ausdruck bringen können. Das hat ein viel tieferes und nachhaltigeres Erlebnis zur Folge.

Frau M. erzählt mir in der nächsten Stunde, dass das Mitarbeitergespräch gut verlaufen ist. Sie hat sich gut vorbereitet mit dem Vorsatz, das Gespräch so zu führen, wie sie es möchte. Das ist auch gelungen. Sie hat sich für das Gespräch viel Zeit genommen, mehr als ihr Chef sich für derartige Gespräche Zeit nimmt, und hat dies auch offen vor ihm deklariert. Die Kritik und die Vorgaben an den Mitarbeiter sind in konstruktiver Weise bei ihm angekommen und haben schon Früchte getragen. Sie hat sich mehr an sich orientiert und weniger an ihrem Chef, sich von seinem Druck ausreichend distanzieren können.

Thema für den weiteren Therapieverlauf ist, dass Frau M. Schwierigkeiten hat, sich mit Energie aufzuladen, was sich in einer oberflächlichen Atmung zeigte. Dadurch fällt es ihr auch schwerer, die nötige Energie für darauf folgende Handlungen aufzubringen. Die Handlungen werden dann weniger kraftvoll, das Ergebnis weniger befriedigend. Fragen sind auch: Was behindert sie, tiefer zu atmen? Was hat sie für Befürchtungen, wenn sie tiefer atmet? Wie fühlt sich das an? Welche Bilder und Erlebnisse kommen hoch?

Herr Hägele aus Bayern hat sowohl die Gestalttherapieausbildung (bei Frank-M. Staemmler in Würzburg) als auch die 5-Rhythmenausbildung (bei Gabrielle Roth in den USA) absolviert. Er ist dadurch sehr gut in der Lage, als Therapeut beide Ansätze zu kombinieren und die Synergien zu nutzen. Dankenswerterweise kann er mir folgende Fallvignetten zur Verfügung stellen:

Fallvignette 2

Frau A. kommt mit dem Satz in die Stunde: „Ich habe so viel Chaos in mir.“ Sie ist ärgerlich mit sich und dem Chaos in ihr, hilflos und auch ängstlich. Sie will dieses Gefühl am liebsten loswerden. Es geht ihr oft im Leben so, dass das Chaos mit ihr gleichsam durchgeht und sie nicht mehr weiß, wo ihr der Kopf steht.

Da Frau A. das Chaos in sich im Moment sehr gut spüren kann und sie mit den 5-Rhythmen vertraut ist, schlägt Herr Hägele vor, das Chaos zu tanzen.

Was zuerst auffällt, ist, dass Frau A. das Chaos mit geschlossenen Augen tanzt. Wie fühlt es sich an, das Chaos mit offenen Augen zu tanzen? Frau A. merkt, dass im Tanz mit offenen Augen sich das Chaos in ihr und im Tanz viel klarer anfühlt.

Herr Hägele schlägt vor, beim Tanz auf die Füße und den Kontakt mit dem Boden zu achten. Frau A. meldet rück, dass ihre Angst vor dem Chaos abnimmt, dass sie sich bei guter Erdung und Kontakt mit dem Boden leichter ins Chaos einlassen kann, sich mehr hingeben kann.

Herr Hägele spricht an, dass sie ein sehr Kräfte raubendes, wildes Chaos tanzt. Frau A. meint, dass sie diesen Tanz als Ventil benutzt, um sich auszuvern, um das Chaos gleichsam loszuwerden, es aus sich rauszutanzten. Nur hat sie die Erfahrung gemacht, dass das Chaos in ihr danach immer noch vorhanden ist. Herr Hägele schlägt vor, zu versuchen, auch im Chaos mit den Kräften hauszuhalten, einmal kräftiger, einmal sanfter und langsamer das Chaos zu tanzen. Das gelingt Frau A. mehr und mehr in der Stunde. Sie empfindet es angenehmer, spürt in sich ein lustvolles Tanzen, nimmt mit dem Chaos immer mehr und mehr Kontakt auf und genießt es.

Es hat für Frau A. in dieser Stunde ein Prozess begonnen, in dem es ihr nach und nach möglich wurde, ihr inneres Chaos anzunehmen, es als Ressource zu betrachten, sich dadurch ein Stück mehr anzunehmen und selbstbewusster zu werden.

Fallvignette 3

Frau S. kommt in die Therapie und möchte über Probleme mit ihrer Mutter sprechen. Die Mutter - beide wohnen getrennt voneinander – ruft oft an und will in einem viel größeren Ausmaß Besuche und Kontakt von ihr, als es ihr recht ist. Frau S. traut sich nicht, den nächsten Termin für ein Treffen mitzubestimmen, und ihr Bedürfnis zu äußern, sie weniger oft zu besuchen. Es fällt ihr überhaupt schwer, sich von ihrer Mutter abgrenzen.

Im ersten Teil der Stunde geht es darum, dass Frau S. ja selbst die Initiative für einen Anruf setzen kann und nicht warten muss, bis die Mutter anruft und einen Besuch einfordert. So hat sie gleichsam einen Vorsprung und kann das Gespräch leichter mitgestalten.

Frau S. erzählt auch, dass sie beim Telefonieren zumeist den Impuls verspürt, sich zu bewegen. Herr Hägele macht den Vorschlag, das Telefonat in einem Experiment zu spielen und dabei auf diesen Impuls zu achten.

Als der Impuls spürbar wird, schlägt Herr Hägele vor, langsam zu beginnen, einzelne Körperteile, wie Füße, Rücken/Wirbelsäule, Kopf, Hände zu bewegen, dabei auch aufzustehen und Knie, Becken, Arme und Ellebogen in Bewegung zu bringen, um nach und nach diesen Impuls im ganzen Körper zu spüren und ihm Ausdruck zu verleihen.

Herr Hägele schlägt vor, langsam ins Gehen zu kommen und von dort aus mehr und mehr in fließende, runde Bewegungen zu kommen (Flowing). Er spricht auch den Atem an, ihn nicht anzuhalten, sondern frei fließen zu lassen. Frau S. - sie bleibt weiterhin in der Vorstellung des Telefonats mit der Mutter - spürt mehr und mehr ihren Körper, ihren Atem, genießt die fließenden Bewegungen. Sie spürt, wie sich ihr Becken freier bewegen kann und sie mehr in ihre Mitte kommt. Sie merkt, dass sie in Bewegung mehr bei sich bleiben kann, sich besser abgrenzen kann. Auch sagt sie, dass sie sich in den kreisenden Bewegungen des Beckens mehr als Frau fühlt, mehr ihre Weiblichkeit spürt.

In der nächsten Stunde meldet Frau S. rück, dass es ihr gelungen ist, in einem „bewegten“ Telefonat mit der Mutter bei sich zu bleiben, ihre Bedürfnisse zu artikulieren (besonders bezüglich eines Besuches) und sich gut abzugrenzen. Es war ihr dadurch möglich, mit der Mutter in Kontakt zu treten, ein Bedürfnis, welches nicht nur die Mutter hat, sondern, wie sie jetzt merkt, auch ihr ein Anliegen ist.

Frau S. hat im Experiment Zugang zu ihrer weiblichen Energie und zu sich selbst gefunden. Dadurch ist Kontakt zur Mutter möglich geworden, Kontakt an der Grenze. Herr Hägele hat in diesem Beispiel die 5-Rhythmen so eingesetzt, dass er den Beginn einer Welle als Experiment in eine Gestalttherapiesitzung implementierte. Am Anfang einer Welle steht das Aufwärmen, in dem alle Körperteile nach und nach frei bewegt werden, der Körper gleichsam besiedelt wird. Nach und nach kommt man ins Gehen, dann erst in den ersten Teil der 5-Rhythmen, dem Flowing. Flowing ist auch der Rhythmus, der der weiblichen Energie zugeordnet ist.

Herr Hägele erzählt im Gespräch, dass er viele Klienten hat, die sowohl die 5-Rhythmen besuchen als auch beim ihm in Einzeltherapie sind. Sie bearbeiten in der

Einzeltherapie Erlebnisse im Tanz und üben im Tanz in der Einzeltherapie Erlebtes, so wie ich dies ja aus meiner eigenen Erfahrung heraus in meiner Arbeit beschrieben habe. Ein kurzes Fallbeispiel (**Fallvignette 4**) dazu hat mir Herr Hägele erzählt:

Herr B. kam zu ihm in Therapie, weil er Probleme hatte, eine Partnerin zu finden. Er besucht auch seit längerem die 5-Rhythmen. Seine Eltern haben sich früh getrennt, er ist bei der Mutter aufgewachsen.

Sein Vater ist kürzlich gestorben. Für das Fallbeispiel bedeutsam ist, dass er eine große Erbschaft gemacht hat und die Firma des Vaters übernehmen soll. Das ist für ihn eine große Last, auch spürt er stark die Zerrissenheit der Familie.

Welche Rolle spielt er nun in der Familie, welche Rolle aber möchte er spielen, welche Rolle passt zu ihm? sind die Fragen, die in den Vordergrund treten. Das Tanzen der 5-Rhythmen in der Gruppe, besonders im Staccato, wo es um Abgrenzung, Raum und Positionen geht, stellt ein hervorragendes Übungsfeld für Herrn B. dar. Er kann schauen, wie es ihm in der Gruppe geht, was er im Paartanz spürt, kann dies in der Einzeltherapie besprechen, und die Ergebnisse in den Tanz einbringen.

Ein weiteres Thema war der Umstand, dass es Herrn B. sehr schwer fällt, Flowing zu tanzen. Er erzählt in der Einzeltherapie, dass er sehr wenig spüre im Flowing, sein Körper fühle sich taub an. Das passiert auch, wenn er in näheren, intimen Kontakt zu einer Frau trete. Er erzählt in diesem Zusammenhang auch, dass er eine schwierige, lange Geburt hatte.

In einer Einzeltherapiestunde schlägt Herr Hägele vor, doch diese Taubheit im Flowing zu tanzen, ganz hineinzugehen. Herr B. lässt sich im sicheren Umfeld der Stunde nach und nach auf dieses Gefühl ein, tanzt die Taubheit, atmet sie, geht immer mehr hinein und merkt, dass sie nicht so bedrohlich ist, wie sie ihm erschien. Die Taubheit darf sein.

Durch die Bewegung des Tanzes konnte Herr B. nicht nur die Taubheit zulassen, sondern gelangte ansatzweise in ein fließendes, rundes Flowing, in dem er ein wenig seinen Körper spüren konnte.

Dieses sehr wichtige Erlebnis für Herrn B., das Durchtanzen durch die Taubheit und das Erreichen eines möglichen Flowings, konnte er in dann in den Tanzstunden üben, die Erlebnisse in der Therapie besprechen.

Er gelangte nach und nach in Kontakt mit seinem Körper und zu einem aufnehmenden, erdigen, lustvollen Flowing. Dadurch wurde auch ein klareres Staccato möglich, ein deutlicheres Positionieren in der Gruppe der Tänzer und in weiterer Folge in der Familie. Auch eine Annäherung an Frauen wurde nach und nach möglich.

5.3.2. Diskussion

Die 5-Rhythmen in eine Gestalttherapiesitzung einzusetzen, bedeutet eine Vertiefung des Prozesses, eine Konfrontation mit tiefen Gefühlen, es bedeutet unter Umständen eine aufdeckende, kathartische Regressionsarbeit. Dies wird besonders in der Fallvignette 4 deutlich, wo der Klient sich seiner Taubheit stellt, in diese hineintanzt und durch diese hindurchtanzt.

Die in den Fallvignetten besprochenen Klienten besaßen alle eine gut integrierte Persönlichkeit und ausreichend Ressourcen, um sich auf tiefere Prozesse einzulassen und durch tiefe Gefühle durchzugehen.

Bei weniger gut integrierten Persönlichkeiten mit strukturellen Defiziten ist mehr Struktur notwendig, um sich auf die Bewegung der 5-Rhythmen einzulassen. Bei Fallvignette 4 zum Beispiel ist es dem Klienten im geschützten Rahmen der Einzeltherapiesitzung leichter möglich, in die Taubheit zu tanzen als in der Gruppe.

Um keine zu große Tiefung zu erreichen, ist es ratsam, nur einzelne Rhythmen einzusetzen oder das Ziel des Einsatzes einzugrenzen, wie zum Beispiel Flowing hauptsächlich zur Erweiterung des sensorischen Hintergrundes oder Lyrical zur Hebung der Experimentierfreude.

Im Gespräch mit Herrn Hägele wurden mir einige Aspekte bei der Zusammenführung der beiden Richtungen klar, die ich noch anführen möchte.

Gestalttherapie ist eine Psychotherapierichtung, 5-Rhythmen eine spirituelle Tanzmeditation. Beides sind eigenständige Wege, gehen trotz großer Ähnlichkeiten im Menschenbild in einer für sie charakteristischen Weise an den Menschen, an das Dasein, an das Leben heran.

Wenn der Gestalttherapeut nun einen Rhythmus der 5-Rhythmen als Experiment in eine Gestalttherapiesitzung einbringt, so werden nur wenige Aspekte der 5-Rhythmen einbezogen, wie zum Beispiel Bewegung und Energie des Rhythmus. Viele andere Aspekte gehen verloren, wie Tanz in der Gruppe, Verbundensein mit dieser, das Erleben einer Energiewelle, spirituelle Erlebnisse. Die 5-Rhythmen werden dadurch zu einer Technik reduziert.

Ich finde es im Dienste der Therapie durchaus legitim, die Rhythmen als wirkungsvolles Instrument zu nutzen, um den Prozess und das Erleben des Klienten zu vertiefen (wie bei Fallvignette 1 und 2). Es geht aber im Sinne der Ganzheitlichkeit etwas verloren.

Wie können wir die Ressourcen der 5-Rhythmen vollständiger in den Gestaltprozess einbringen?

Eine Möglichkeit ist, die 5-Rhythmen im Experiment nicht als einzelnen Rhythmus, sondern als Beginn einer Welle einzubauen, d.h. zuerst einzelne Körperteile zu bewegen, dann ins Gehen zu kommen, dann ins Flowing, ev. auch ins Staccato (wie bei der Fallvignette 3). So werden mehr Aspekte eingebracht, das Erleben eines Aufbaues, einer Welle wird spürbar und nutzbar gemacht.

Gut ist auch, wenn der Klient außerhalb der Therapie die 5-Rhythmen besucht und über seine Erlebnisse dort in der Therapie spricht, wie ich dies ja auch erlebt und in dieser Arbeit beschrieben habe. Zur Unterstützung kann der Klient dann einzelne, problematische Sequenzen der 5-Rhythmen in der Therapie tanzen (wie in Fallvignette 4). Der Klient bringt in die Gestalttherapiesitzung sein Erleben der 5-Rhythmen mit, wie das Bewusstsein einer Welle, die Verbundenheit im Tanz mit der Gruppe. Dadurch bekommt das Experiment einen umfassenderen Aspekt, Zusammenhänge können integriert werden, das Wesen und dadurch die Ressourcen der 5-Rhythmen kommen vollständiger zum Tragen.

In „Open Floor“, einer von Andrea Juhan entwickelten Tanzmeditation, gelingt es sehr gut, die Gestalttherapie und die 5-Rhythmen zusammenzuführen, das Wesen beider Richtungen unbeschadet miteinander zu verweben und ganzheitlich spürbar zu machen.

Frau Juhan studierte Psychologie, arbeitete lange am Esalen Institut als Familientherapeutin und lernte dort auch die Gestalttherapie kennen. Sie war eine 5-Rhythmen Tänzerin der ersten Stunde bei Gabrielle Roth und hat demnach viel Erfahrung mit den 5-Rhythmen. Sie lebt in San Francisco.

Das Anliegen des Open Floor ist, das therapeutische Potential der 5-Rhythmen, das heißt, den inneren persönlichen und kollektiven Prozess, die Gefühle, die Themen, die hochkommen und dem Tanz der 5-Rhythmen inhärent sind, zu heben und zu nutzen. Dies geschieht in einem gestalttherapeutischen Klima und mit gestalttherapeutischen Instrumenten (und unter anderem auch mit Instrumenten aus der Integrative Body Psychotherapy, einer Form, die sich auch aus der Gestalttherapie entwickelte).

Besonders betont aus der Gestalttherapie sind: Achtsamkeit auf das, was im Moment ist, ohne Wertung, ob das gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm ist; Vertrauen auf das, was kommt, Vertrauen, dass das einzig richtige in diesem Moment passiert (entsprechend der organismischen Selbstregulation); das Bewusstsein der freien Wahl für jeden einzelnen Schritt, den wir tun.

Open Floor entspricht dem open seat oder auch hot seat in der Gestalttherapie. Da aber der Prozess in Bewegung, in einem Tanz zum Ausdruck kommt, ist es der Tanzsaal, der Open Floor, auf den sich der Tanzende begibt und sich zeigt. Der Facilitator, so wird hier der Therapeut bezeichnet, begleitet den Tanzenden, hilft ihm, zu dem zu kommen, was sich im Hier und Jetzt bei ihm zeigt. Er wendet dazu unter anderem Gestalttechniken an, wie vorschlagen, die Bewegungen zu verstärken, Ton zu geben, ganz in die Situation, die sich zeigt, hineinzugehen, etwas mehrmals zu wiederholen, zu schauen, dass etwas zu Ende geführt wird usw.

Die anderen Teilnehmer der Gruppe sind Beobachter, Zeugen des Geschehens, gehen innerlich mit dem Geschehen mit, schauen, was bei ihnen auftaucht, was es mit ihnen macht. Einige können auch als Unterstützende am Prozess des Tanzenden teilnehmen. Wenn der Prozess beendet ist, kann der nächste aus der Gruppe sich spontan zeigen.

Nach einem Durchgang tanzt die Gruppe, um das Erlebte zu integrieren. Hierbei werden einzelne Rhythmen oder auch die ganze Welle getanzt, je nachdem, was zu

dem vorangegangenen Prozess passt. Danach kann eine Gruppensitzungen (sitting circle) anschließen, um einiges zu verbalisieren. Ein weiterer Durchgang folgt.

Open Floor versteht sich als meditatives Tanzritual mit genauem Ablauf und therapeutischem Focus. Frau Juhan hat ihre Dissertation über Open Floor geschrieben, es gibt auch ein sehr sehenswertes Video darüber.

Bei Open Floor wird klar, dass die ideale Zusammenführung der Gestalttherapie und der 5-Rhythmen in einem Gruppensetting erfolgen kann.

5.4. Schlussbemerkung

Mir war es in dieser Arbeit ein Anliegen, an Hand meines persönlichen Erlebens und zum Abschluss mit Fallvignetten zu belegen, dass Bewegung in der Psychotherapie ein wichtiger Aspekt ist, der zu tieferem Erleben und zu tieferer Auseinandersetzung mit sich führt. Die Gestalttherapie ist auf Grund ihrer körperorientierten Wurzeln sehr gut in der Lage, den Boden für „bewegte“ Therapie zu bieten, und sollte dies auch wieder mehr nutzen. Mir war es auch wichtig, die 5-Rhythmen vorzustellen und in Verbindung mit Gestaltkonzepten zu bringen sowie die Kompatibilität beider Richtungen zu unterstreichen.

Persönlich hat meine Abschlussarbeit einiges in Bewegung gebracht. Sie hat Bei mir Interesse geweckt, vielleicht doch noch die Ausbildung für den Tanz der 5-Rhythmen zu absolvieren oder mich mit anderen bewegungsorientierten Ansätzen näher zu befassen, wie z. B. mit der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie oder der Konzentrativen Bewegungstherapie.

Die Lektüre von Kepners Werk zeigt mir den Weg, mich meinem Körper nicht nur durch Bewegung, sondern auch durch Berührung zu nähern. Dieses Feld habe ich durch das Genießen von Massage betreten und erlebe neue Bereiche meines Selbst. Wenn dieser Bereich bei mir selbst erforscht ist, kann ich mir durchaus vorstellen, an einer Ausbildung in Integrativer Gestaltmassage oder einer Fortbildung bei Kepner, wie sie kürzlich in Deutschland begonnen hat, teilzunehmen, und die Erkenntnisse in meine Arbeit einfließen zu lassen.

So zeigt sich am Ende meiner Arbeit, am Ende der Energiewelle schon der Ansatz für einen weiteren interessanten und spannenden Zyklus.

Danksagungen

Ich möchte mich herzlich bedanken bei Claudia Pichl, meiner 5-Rhythmen Lehrerin in Wien, bei der ich die 5-Rhythmen kennen gelernt habe und sie nach wie vor mit Begeisterung tanze; bei Andrea Juhan, in deren workshops ich 5-Rhythmen und Psychotherapie glänzend in Verbindung empfand und die mir ihre Doktorarbeit zusenden konnte; bei Raphael Hägele, der mir Fallvignetten aus seiner Praxis zur Verfügung stellen konnte und mir im Gespräch wichtige Denkanstöße gab.

Anmerkungen

¹ Die 5-Rhythmen sind eine eingetragene trademark. Der Einfachheit halber habe ich dies nur zu Beginn der Arbeit angezeigt und lasse dies hinfort weg.

² Ich verwende hier den Ausdruck „Spannung“, weil ich in meinem persönlichen Erleben dies so empfunden habe. Ich meine damit „die Energieaufladung, die in der Gestalliteratur traditionell als ‚Erregung‘ bezeichnet wird“ (Kepner 1999, S. 180).

³ Figur und Bedürfnis als Synonym zu verwenden, ist zwar zweckmäßig für meine Darstellung, aber vereinfacht. Beide Phänomene stehen in engem Zusammenhang miteinander. Um dies zu verdeutlichen ein kurzes Zitat: *„Die Figur-Hintergrund-Auflösung ist ein sensibles und komplexes Wechselspiel, in dem Bedürfnisse entstehen: Einerseits wird unsere Wahrnehmung von den Unterschieden, die wir machen, beeinflusst – und dies geht oft mit der Entstehung von Bedürfnissen einher; andererseits differenzieren wir das, was wir wahrnehmen, nach Bedürfnissen. Auf diese Weise orientieren wir uns in der Welt und lassen sie für uns bedeutsam werden.“* (Gremmler-Fuhr 1999, S. 353)

⁴ Die Energieaufladung wird in der Gestalliteratur als Erregung bezeichnet.

⁵ Als Querverbindung möchte ich auf Lore Perls` Kontakt-Support-Konzept hinweisen: Kontakt und Support stehen in einem Figur-Hintergrund-Verhältnis zueinander. Kontakt ist im Vordergrund und kann nur Gestalt werden, wenn die Stützung als organismischer Hintergrund verfügbar ist. Ein dysfunktionaler organismischer Hintergrund verhindert bedeutungsvollen Kontakt. Zu dieser Stützung gehören, auf meine Arbeit bezogen, das Flowing und Staccato bzw. Empfindung, Figurbildung und Aktivierung (somit auch die Unterstützung durch den eigenen Körper und die Unterstützung durch den Boden, die Erde). Werden das Flowing und Staccato hingebungsvoll getanzt, ist hernach ein befreiendes Chaos und eine berührende Lyrik möglich. Sind Empfindung und Figurbildung facettenreich und die Aktivierung intensiv, ermöglicht dies zielgerichtetes Handeln und befriedigenden Kontakt.

⁶ Lateinisch „emovere“: sich herausbewegen, als Grundlage für das englische Wort „emotion“: Gefühl(-sbewegung)

In diesem Begriff ist also schon angelegt, dass Gefühle nicht abgetrennt vom Körper gesehen werden können, sondern Gefühle mit körperlichem Empfinden und mit körperlicher Bewegung untrennbar verbunden sind.

⁷ Die Retroflexion möchte ich noch im Abschnitt Widerstand näher beschreiben

Literaturverzeichnis

Gregory, S., Elsa Gindler: Lost Gestalt Ancestor, in British Gestalt Journal, 2001,
Vol. 10, No 2

Gremmler-Fuhr, M., Grundkonzepte und Modelle der Gestalttherapie, aus
Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler-Fuhr, M., Handbuch der Gestalttherapie,
Hogrefe, Göttingen, 1999

Juhan, A., Open Floor, Dissertation auf der University Graduate School of
Interdisciplinary Arts and Sciences, San Francisco, 2003
Video Open Floor, Moving Center School und Claricope Film, 2003

Kepner, J.I., Körperprozesse, EHP, Köln 1999

Ludwig, S., Elsa Gindler – von ihrem Leben und Wirken, Christians, Hamburg 2002

Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman, P., Gestalttherapie. Lebensfreude und
Persönlichkeitsentfaltung, Klett-Cotta, Stuttgart 1979

Perls, F.S., Hefferline, R.F., Goodman, P., Gestalttherapie. Wiederbelebung des
Selbst, Klett-Cotta, Stuttgart 1979

Perls, L., Der Weg zur Gestalttherapie, Hammer, Köln 1997

Perls, L., Leben an der Grenze, Edition Humanistische Psychologie, Köln 1989

Roth, G., Leben ist Bewegung, Heyne, München 1998

Selver, C., Brooks, C., Sensory Awareness, in Petzold, H., Psychotherapie und
Körperdynamik, Jungfermann, Paderborn 3.Aufl. 1979

Sreckovic, M., Geschichte der Gestalttherapie, aus Fuhr, R., Sreckovic, M.,
Gremmler-Fuhr, M., Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe, Göttingen, 1999