

Mit elf Jahren entdeckte sie für sich den klassischen Tanz. Später, Ende der siebziger, Anfang der achtziger Jahre, kamen die modernen Tanzrichtungen hinzu, auch der Ausdruckstanz, das Tanztheater. Die Tanztherapie lernte die Münchnerin Eva Bader auf Reisen in die USA kennen. Dort gab es sie bereits als universitäre Ausbildung, in Deutschland war sie kaum bekannt. Eva Bader fand das Institut für Tanztherapie von Petra Klein in Hamburg an dem sie ihre Ausbildung machte. Heute hat sie eine Praxis, die in die Schule, die sie leitet, integriert ist. Seit 2002 gibt es ihr Studio »tanz impulse« in der Münchner Innenstadt. Dort stehen Kurse für künstlerischen Tanz auf dem Stundenplan, Kinderklassen, Erwachsenengruppen, Profitraining. Außerdem bietet sie Weiterbildungen, Fortbildungen und Supervisionen für Tanzpädagogen an. Etwa 30-50 Prozent ihrer Aktivitäten gehören der Tanztherapie; sie macht Einzel- und Gruppentherapien, steht in Verbindung mit ansässigen Ärzten und teilweise auch Krankenhäusern. »Das übergreifende Vernetzen der drei Berufe – künstlerisch, pädagogisch und therapeutisch zu arbeiten-, das ist gerade das Spannende«, sagt Eva Bader, »und es war immer mein Ziel, diesen Synergie-Effekt zu nutzen.«

## Von vielen Dingen bewegt

Die Tänzerin, Choreographin, Tanzpädagogin und Tanztherapeutin Eva Bader gibt Auskunft über Anwendung und Chancen der Tanztherapie. Die Fragen stellte Katja Schneider

### *Was versteht man generell unter Tanztherapie?*

Tanztherapie ist eine künstlerische, körperorientierte, psychotherapeutische Methode. Entscheidend ist ihr ganzheitlicher Ansatz, das heißt, sie bezieht Körper, Geist und Seele gleichwertig mit ein. Tanztherapie hat ihre starke Verankerung im Tanz, in der Bewegung. Wobei Tanz verstanden wird als bewegter Gestaltungsprozess, in dem etwas aus dem Unterbewussten, aus den tieferen Schichten des Bewusstseins ans Licht geholt und in den Gestaltungsprozess gebracht wird.

### *Gehört die Tanztherapie dann zu den Gestalttherapien?*

Nein. Sie gehört zur künstlerischen Körperpsychotherapie.

### *Und wo liegt der Unterschied zu Körpertherapien?*

Das Psychotherapeutische ist auch in anderen Körpertherapien verankert und so benannt. Der Unterschied liegt im integrationsfördernden Aspekt, im

tänzerisch bewegten Ausdruck oder Tanz und darin, dass die Klienten eigenständig am gestalterischen und am tänzerischen Prozess beteiligt sind. Ziel ist, dass sie eigenständig, Bewegung gestalten und ver-ändern und zu erweiterter Handlungskompetenz im Alltag finden.

*Machen die Tanztherapeuten in ihrer Sprache, in dem Vokabular, das sie verwenden, einen Unterschied zwischen tänzerischer und nichttänzerischer Bewegung?*

Die KollegInnen in USA, mit denen wir zusammenarbeiten, nennen es »Dance and Movement Therapy«. Wie nennen wir es? Diese Frage war bei der Gründung des Berufsverbands der TanztherapeutInnen Deutschlands (BTD) 1995 wichtig. In der deutschen Terminologie heißt es definitiv Tanztherapie. Zum einen weil unsere Pionierinnen fast alle Tänzerinnen waren. Zum anderen in Abgrenzung zur Bewegungstherapie, die funktional arbeitet. Die Grenzen zwischen Tanz und Bewegung sind sehr fließend. Vor allem da wir ja keinen künstlerischen Prozess anstreben (der zu einem Bühnenwerk führt), sondern den Bewegungsprozess an sich - ich nenne es einen bewegten Entwicklungsprozess. Wir arbeiten mit sehr unterschiedlichen Klienten. Für manche Menschen ist das, was sich beim nicht-

–qualitäten und um das Bewegungsverhalten einer Person. Wir nennen es Bewegung, die sich durch den Gestaltungsprozess zum Tanz entwickelt.

*Eignet sich jeder als Klient für die Tanztherapie?*

Theoretisch ja, es gibt keine Kontraindikation. Doch ist wichtig, dass sich Menschen, die sich für Tanztherapie interessieren, klar sind: Es geht um den Körper, es geht um Bewegung, es geht um Ausdruck, und es braucht eine innere Bereitschaft oder den Wunsch, sich in Bewegung zu zeigen. Prädestiniert ist die Tanztherapie für Fälle, in denen es um vorsprachliche Erfahrungen geht, die irgendwo im Körper manifestiert und oft nicht bewusst sind, dann bewusst gemacht und bearbeitet werden.

*Können Sie dafür Beispiele geben?*

Ein mögliches Beispiel ist Traumaarbeit. Es gibt bewusste und unbewusste Traumata. Frühkindliche, prägende Erfahrungen zum Beispiel sind meist nicht erinnerbar.

*Wie äußert sich das? Macht man eine Bewegung? Erlebt man sich in einer Bewegung?*

Man sieht sie etwa im Nichtzeigen, im Gebremtsein von bestimmten Bewegungsqualitäten oder in Schattenbewegungen. Zu Beginn jeder The-



**Für Tanztherapie gibt es keine Kontraindikation. Doch es braucht eine innere Bereitschaft, sich in Bewegung zu zeigen.**

professionellen Hingucken als Bewegung beschreiben lässt, ein Prozess gewesen, der durchaus bewegten tänzerischen Charakter hatte, durch tiefes persönliches Erleben gekennzeichnet war und entsprechende Veränderungen sichtbar und spürbar werden lässt, die auch im Alltag zu verändertem Verhalten führen. Zum Erstellen von Diagnosen und Therapieplänen arbeiten wir u.a. mit der Laban-Bewegungsanalyse. Hier geht es natürlich schon um bestimmte, benennbare Bewegungsansätze und

rapie mache ich eine Bewegungsanalyse, im Verlauf des diagnostischen Prozesses, und später, in der bewegten Interaktion, im Bewegungsprozess, im tänzerischen Gestaltungsprozess und im verbalen Dialog, werden die Themen benannt, vertieft und aufgearbeitet.

*Wie läuft das konkret ab?*

Zu Beginn gibt es ein Erstgespräch mit dem Klienten, oder mit den Eltern, wenn es um die therapeu-

tische Begleitung von Kindern geht. Ich frage biographische Eckdaten, die Motivation sowie die Zielsetzung für die Therapie ab, es wird die Entwicklungsgeschichte, sofern verfügbar, abgefragt und dann eine Bewegungsanalyse, ein Bewegungsbild erstellt.

*Bitten Sie die Klienten, sich zu bewegen?*

Ja, natürlich, auch das. Es kann ein ganz einfaches Gehen durch den Raum sein, mit oder ohne Musik. Das können bestimmte Bewegungsabläufe sein, die ich vorgebe, die allerdings nur wieder ansatzweise aus dem tanztechnischen Bereich kommen, sondern mehr aus der Labanschen Bewegungsanalyse, in der Bewegungsqualitäten, Bewegungsantriebe (»efforts«) geklärt werden. Ich arbeite auch mit dem Kestenberg Movement Profile. Anders als Rudolf von Laban, der ja die Bewegung in einem Istzustand benannt hat, beschäftigte sich Judith Kestenberg mit entwicklungspsychologischen Stadien und den Rhythmen, die der Mensch in seiner frühkindlichen Entwicklung durchläuft. Die Bewegungsanalyse zieht sich über mehrere Stunden hin und schließt auch ein, was vom Klienten verbalisiert wurde. Daraus erstelle ich einen Therapieplan, der in den Stunden immer wieder überprüft wird. Wo steht der Klient im Therapieprozess?



Was sind die Erfahrungen im Alltag? Ein wichtiger Aspekt ist auch die Interaktion mit den Klienten. Denn oftmals sind es zwischenmenschliche Probleme, die Menschen zu einer Therapie motivieren.

*Das heißt, Sie bewegen sich zusammen?*

Ja, ich stehe selten nur dabei und beobachte. Eine von vielen möglichen Ansätzen ist das Spiegeln von Bewegungen.. Dann greife ich Bewe-

gungen so auf, wie ich sie sehe, und mache sie in einer möglichst ähnlichen Qualität nach oder mit, um sie beim Gegenüber bewusst werden zu lassen.

*Was spiegeln Sie? Wie finden Sie heraus, was Sie spiegeln müssen? Und warum?*

Ich spiegle beispielsweise eine Bewegung, von der ich meine, dass sie dem Klienten nicht bewusst ist. Die Klientin merkt z.B. nicht, dass sie eine dynamische Bewegung macht, bei der eine Faust immer wieder stößt oder schlägt, während der übrige Körper eine völlig andere Bewegungsqualität aufweist. Dann greife ich das auf, mache diese Bewegung mit und frage nach: Wie erlebst du meine Bewegung? Siehst du, was ich tue? Wenn die Faust, die stößt, bemerkt wird, würde ich fragen: Merkst du, daß du das auch so machst? Spürst du das? Spürst du die Kraft darin? Wir könnten dahin kommen, daß dieser Anteil, dieses Stoßen, eventuell kraftvoller, vielleicht auch lustvoller erlebt wird, dass der Klient diesen Teil mit in den Bewegungsfluss, in das Bewegungsgeschehen bringt, dass er ins Bewußtsein kommt und als zu einem Thema gehörig erfahren wird. Hypothetisch vielleicht, dass die eigene Kraft, das Sich-kraftvoll-Zeigen im Alltag zu wenig Raum bekommt.



*Wie geht es dem Klienten beim Spiegeln?*

Das muss ich genau beobachten und gegebenenfalls abfragen. Es kann sein, dass es irgendwann sehr lustvoll besetzt ist und auf den ganzen Körper ausgedehnt wird, die Person kraftvoll agiert und aktiv wird. Es könnte aber auch sein, dass dieses gespürte Kraftpotential erst einmal Angst macht. Dann müssen wir im Therapieverlauf herausfinden, was das Beängstigende daran ist. Gibt es Erlebnisse, in denen Kraft als bedrohlich, als über Grenzen ge-

hend erlebt wurde, sei es von der Klientin selbst oder von außen? Wenn ja, wäre das der Punkt, schrittweise diese verschiedenen Aspekte von Kraft, nicht nur den zerstörerischen, sondern auch den unterstützenden Aspekt, kennenzulernen. Abstufungen zu erfahren, diese zu integrieren und damit verfügbar zu haben für die eigene Handlungsfähigkeit.

*Das wird verbalisiert?*

Das wäre wünschenswert. Wenn es gar nicht möglich ist, kann man andere Ansätze wählen, etwa die Methode von Marian Chace, die sehr viel mit Gruppen, aus dem Bewegungsfluss, aus dem Bewegungsgeschehen heraus gearbeitet hat.

*Sie sagten, Tanztherapie eigne sich sehr für Traumarbeit und frühkindliche Erfahrungen. Wem hilft sie noch in besonderem Maß?*

Sowohl klinisch als auch ambulant wird in vielen Bereichen tanztherapeutisch mit Erfolg gearbeitet. In der Psychosomatik z. B. bei Eßstörungen oder Depressionen, in der Onkologie, Kinderpsychiatrie und Psychiatrie generell. Tanztherapie hat sich in der Arbeit mit entwicklungsverzögerten oder verhaltensauffälligen Kindern bewährt. Als Hilfe für Streßmanagement und bei Belastungen in Lebenskrisen,

immer an das Leistungsprinzip denken. Wie sehe ich im Spiegel aus? Wie erreiche ich es, daß meine Bewegung so ist, wie sie sein soll? Gerade bei Dauerbelastung während der tänzerischen Laufbahn, bei Verletzungen, bei Verschleißerscheinungen im Körper kann es sehr hilfreich sein, einmal von einer anderen, heilsamen Warte aus auf den Tanz zu blicken.

*Sie leiten eine Schule, an der Kinder und Erwachsene tanzen lernen, Profitrainings gegeben werden, Weiter- und Fortbildungen stattfinden. Gibt es Bereiche in Ihrer pädagogischen Arbeit, die in die Therapie übergehen und umgekehrt?*

Ja, wie schon erwähnt, ist es mir wichtig, das zu nutzen und sinnvoll zu ergänzen, was ich durch die lange Erfahrung im künstlerischen, pädagogischen und therapeutischen Arbeiten als sinnvoll erkannt habe. Im pädagogischen Bereich arbeite ich, mit meinem therapeutischen Wissen und interveniere entsprechend, ohne dass das Therapie wird. Eine Technikklasse bleibt eine Technikklasse, ein Coaching für selbstpraktizierende Pädagogen wird keine Tanztherapie. Das vernetzte Wissen fließt jedoch mit ein.

*Worin unterscheidet sich denn Coaching, das Sie auch anbieten, von Therapie?*



**Wie erlebst du meine Bewegung? Siehst du, was ich tue? Merkst du, dass du das auch so machst? Spürst du das?**

in denen es um Trennung und Verlust/Tod geht, Arbeitsplatzverlust, Mobbing, auch in der Arbeit mit Flüchtlingen.

*Ist sie für Tänzer zu empfehlen, oder sind die zu nah dran?*

Für Tänzer ist Tanztherapie deshalb zu empfehlen, weil hier mit einem ganz anderen Körper- und Menschenbild gearbeitet wird als im professionellen Tanz. Als Tänzerin weiß ich, daß Tanzerfahrene

Im Coaching geht es um eine stabilisierende, unterstützende Kurzzeitbegleitung. Ein Beispiel: Wie wirke ich bei Bewerbungsgesprächen auf mein Gegenüber? Oder als Orientierungshilfe in Zeiten persönlicher oder beruflicher Veränderung. Oft wird hier übungszentriert und sehr praktisch gearbeitet. Es gibt in der Tanztherapie den schönen Begriff „empowerment“. Er lässt sich auch im pädagogischen Bereich und in der Coachingarbeit nutzen. Was motiviert mich? Was sind meine Ressourcen?

Wo bekomme ich meine Kraft her? Das kann über Bewegungsarbeit und Tanz entdeckt werden. Was brauche ich wirklich, damit es mir gut geht? Oft reichen fünf bis zehn Stunden, dann bin ich gerüstet. Auch für eine Neuorientierung.

*Ist Tanztherapie ein weiblicher Beruf?*

Das muss ich bejahen. Männer sind mit einem 10-bis 20-Prozent-Anteil vertreten, der Hauptanteil liegt also bei den Frauen.

*Das liegt am Tanz, nicht an der Therapie, denn im therapeutischen Bereich gibt es ja viele Männer?*

Dort sind sie in manchen Feldern gleich stark oder stärker vertreten als Frauen, auch in körpertherapeutischen Verfahren im übrigen. Es liegt wohl schon am Tanz, der in unserer Gesellschaft frauen-dominiert ist.

*Gibt es etwas, was eine Tanztherapeutin immer wieder aufregt?*

Bewegt und auch aufgeregt werden wir natürlich durch viele Dinge. Eines unserer Hauptanliegen ist es, die Tanztherapie in Deutschland berufspolitisch mit einem eigenen Berufsbild als eigenständigen Berufsstand zu verankern. So wie die Musiktherapie und die Kunsttherapie, die einen grundsätzlich



ähnlichen Ansatz über ein anderes Medium verfolgen.

*Warum wollten Sie als Tänzerin, als Tanzpädagogin Tanztherapeutin werden?*

Ich habe an mir erlebt, dass Tanz nicht nur Form ist, sondern auch eine Menge in einem bewegen kann. Ich wollte Tanz nicht nur reproduzieren und mich vielleicht gut dabei fühlen oder ein choreographisches Stück entwickeln, sondern im choreo-

graphischen Prozess viel spüren und bewegen, was unmittelbar mit mir zu tun hat. Sich im Tanz, in der Bewegung als physisches, aber auch fühlendes und denkendes Wesen zu erleben. Wie wirkt Bewegung innerpsychisch? Was bewirke ich mit Tanz, mit bewegtem Ausdruck, bei mir und im Kontakt? Das wollte ich wissen und lernen.

*Gab es für Sie ein Schlüsselerlebnis oder entscheidende Begegnungen in der Tanztherapieausbildung?*

Trudi Schoops Buch *Komm und tanz mit mir*. Sie kam ebenso, wie viele Pionierinnen, vom Tanz und den Weg, den sie gegangen ist, den fand ich sehr beeindruckend und motivierend. Sie hat in der Psychiatrie gearbeitet. Ich habe mein Berufspraktikum ebenfalls in der Psychiatrie gemacht. Petra Klein, die mich ausgebildet hat, prägte mich. Connie Cook – ihr sehr weiblicher, direkter und intensiver tanztherapeutischer Ansatz sind mir bis heute in lebendiger Erinnerung. Elaine Siegels Ansatz habe ich als sehr unterstützend erlebt. Besonders berührt haben mich auch der Ansatz von Janet Adler und das von ihr entwickelte Authentic Movement: Ganz ohne Musik, aus sich heraus zu tanzen, zu erleben, was aus der tiefsten inneren Motivation an Bewegung kommt. Nicht immer brauchen wir Musik, ein Thema oder eine Anleitung für das, was wir über den Körper und über Bewegung ausdrücken können. In uns selbst ist ein unerschöpfliches Reservoir, das es zu entdecken gilt.

*Was finden Sie persönlich so wichtig an der tanztherapeutischen Arbeit?*

Generell den ganzheitlichen Ansatz dieser Therapieform und das Medium Tanz. Des weiteren über die tanztherapeutische Arbeit persönliches Wachstum zu fördern, die Selbstheilungskraft im Menschen anzuregen. Auch den künstlerischen Aspekt halte ich für generell wichtig. Daß Menschen die Möglichkeit haben zu lernen, sich künstlerisch gestaltend auszudrücken und zwar frei von unnötiger Wertung. Wenn diese Fähigkeit geschult wird, möglichst schon von Kindesbeinen an, steht eine innere Kraft zur Verfügung, die durch viele kritische Situationen im Leben tragen oder begleiten kann und für Veränderungen und aktive Lebensgestaltung nutzbar ist. Oder wie es eine meiner Lehrerinnen so schön formuliert hat: „Once the dance therapy is completed, the dance may go on“ ■