Mittwoch, 18. Mai 2022, 15:00 Uhr
~15 Minuten Lesezeit

Ganz durch Tanz

Die Verbindung mit unserem Körper kann uns helfen, unsere Panzer zu durchbrechen und somit liebevoller mit uns selbst und unseren Mitmenschen zu sein. Exklusivabdruck aus „Ganz durch Tanz“. Teil 1/2.

von Antje Barthels
Foto: Zolotarevs/Shutterstock.com

„Diktatur ist möglich, wenn Menschen Ängste haben, weil sie dann nicht frei sind.“ Habe ich Angst, meine Bedürfnisse umzusetzen, bin ich verstrickt. Dann

komme ich nicht ins Handeln, weil ich zu viel Verantwortung übernehme; weil ich Angst habe, jemand könnte wütend auf mich sein, mich egoistisch nennen. Jeder Mensch hat in seinem Leben die Chance, bedingungslose Liebe zu erfahren. Auch bei noch so schwierigen Verhältnissen am Start seines Lebens kann der Mensch ein Stück heilen. Genau hier setzen der Tanz und die Körpertherapie an. Im Tanz lernen Menschen einander besser kennen als durch Reden. Die meisten Menschen reden viel, und es hat keinen Bezug zu ihrem Gefühl. Tanz ist Fühlen. Der Weg, aus Verstrickungen herauszufinden, echte Bindungen einzugehen und gleichzeitig dem Bedürfnis nach Autonomie gerecht zu werden, ist schwer, aber möglich und lohnenswert. Wir dürfen lernen, uns der allgegenwärtigen Liebe bewusst zu werden und diese anzunehmen – nicht, weil wir Egoisten sind, sondern damit der Liebesstrom durch uns zu anderen Menschen, zur Natur und auch zur nächsten Generation weiterfließt.

Autonomie ohne Bindung ist Egoismus, Bindung ohne Autonomie ist Verstrickung

Wenn Menschen meinen, alles allein schaffen zu können oder sogar zu müssen, dann bewundere ich diese Menschen nicht. Ich sehe, es steckt eine Not dahinter. Sie haben, wenn sie Hilfe in Anspruch nehmen, Angst davor, in Abhängigkeit zu geraten, in der „Schuld“ eines anderen Menschen zu stehen, kein Maß zu haben,

wann und wie viel sie zurückgeben müssen. Meine Annahme ist, dass fehlende Selbstliebe eine Ursache dafür ist.

Wenn ich mich selbst liebe, kann ich auch andere Menschen lieben. Dann kann ich darauf vertrauen, dass der andere gern gibt, und ich kann leichter empfangen. Wenn ich mich selbst liebe, vertraue ich auch mir selbst. Ich habe das grundsätzliche Bedürfnis, mich in die Gesellschaft einzubringen, mich im gegenseitigen Fluss des Gebens und Empfangens zu bewegen.

Ich nehme in mir selbst, bei Menschen in meinem privaten Umfeld und sehr häufig bei meiner Arbeit mit Menschen diese Not wahr. Es ist die Not, sich unverbunden und abgeschnitten zu fühlen. Diese Unverbundenheit ist mit verantwortlich für die mangelnde Wahrnehmung von Liebe, für das Fehlen von Selbstliebe.

Sowohl das unverbunden sein mit uns selbst, als auch die fehlende Verbindung zu anderen Menschen, zur Natur, bis hin zur fehlenden Wahrnehmung für so etwas wie „Alles ist mit allem verbunden“ isolieren die Menschen. Wenn diese Wahrnehmung fehlt, kann ein übersteigertes Autonomiestreben die Folge sein. „*Ich komme gut allein zurecht.*“ ist ein heute oft verwendeter Satz. Dann zieht sich der Mensch zurück, will alles allein schaffen. Unser materieller Wohlstand macht das möglich, weil die meisten Menschen genug Geld zur Verfügung haben, um beispielsweise allein in einer Wohnung zu leben.

Ich beobachte eine große Angst vor Autonomieverlust. Autonomie ist meiner Meinung nach eng gekoppelt an eine Bindungsfähigkeit. Ich glaube, ich kann einen Menschen daran erkennen, ob seine autonomen Bedürfnisse genug Raum in seinem Leben haben und er gleichzeitig gut angebunden ist, wenn er in der Lage ist Verbindlichkeiten einzugehen. Ich lebe so autonom wie möglich, behalte aber gleichzeitig die Verbundenheit zu meinen Mitmenschen, der Natur und etwas Allumfassendem im Auge.

Autonomie und Bindung müssen in Balance gehalten werden. In der Partnerschaft, der Familie, im Arbeitskollegium und anderen Gruppierungen halte ich es deshalb für unabdingbar, diese Balance miteinander zu kommunizieren.

Zur gesunden Autonomie braucht es einen liebevollen Zugang zu sich selbst. Das Thema „sich spüren lernen“ habe ich in den Kapiteln 2, 3 und 4 des ersten Buchteils ausführlich behandelt. Es geht beim „sich spüren“ zunächst um den Körper, dann tiefer um Gefühle und die Gefühle wiederum sind ein Wegweiser für unterdrückte Bedürfnisse.

Oft erleben wir schon eine innere Befreiung, wenn wir unsere Bedürfnisse überhaupt wahrnehmen. Die Umsetzung dieser eigenen Bedürfnisse ist der zweite Schritt. Welche Auswirkungen hat es auf meine Umwelt, wenn ich mein Bedürfnis umsetze? Je mehr ich mich verbunden fühle, desto leichter fällt es mir, verantwortlich zu handeln; desto leichter fällt es mir, den anderen im Blick zu behalten, wenn ich mein Bedürfnis umsetze. Wenn ich mir der Verbundenheit bewusst bin und im liebevollen Kontakt bleibe, kann ich entscheiden, wann und ob ich mein Bedürfnis umsetzen möchte. Hier ist Kommunikation gefragt, bei der es unbedingt auch um Gefühle geht.

Habe ich Angst, meine Bedürfnisse umzusetzen, bin ich verstrickt. Dann komme ich nicht ins Handeln, weil ich zu viel Verantwortung übernehme; weil ich Angst habe, jemand könnte sauer auf mich sein, mich egoistisch nennen.

Je tiefer die Verstrickung sitzt, desto abhängiger bin ich vom Urteil anderer Menschen. Das kann so weitgehen, dass wir unsere Bedürfnisse gar nicht mehr wahrnehmen oder wenn wir sie wahrnehmen, ihnen nicht trauen. Dann gehen wir in die Interpretation. Wir vermuten etwas, was der andere denken oder sagen könnte, ohne es zu wissen, weil wir nicht darüber sprechen.

Autonomie ohne Bindungsfähigkeit vereinzelt die Menschen, lässt sie emotional verhungern oder treibt sie im Extremfall in den Selbstmord. Wenn Menschen Bindungen nur als Verstrickungen erlebt haben, neigen sie heutzutage dazu, sich zurückzuziehen, alles allein schaffen zu wollen.

In reichen Ländern wie Deutschland haben die meisten Menschen genügend Geld zur Verfügung, um sich unabhängig zu fühlen. Das Bedürfnis, jemanden zu unterstützen, wird als „verschlingen“, als „vereinnahmt werden“ verstanden. Mich in eine Unterstützung hinein entspannen, kann ich, wenn ich das Vertrauen habe, dass ich irgendwann selbst etwas geben kann. Wer Unterstützung anbietet, muss andererseits gut für seine innere Haltung sorgen, dass eine Gegenleistung nicht oder nicht sofort erwartet wird.

(…)

Raus aus der Verstrickung, hin zu lebendiger Bindung — Der Körper als Schlüssel

An dieser Stelle möchte ich den Unterschied zwischen Bindung und Verstrickung noch klarer herausarbeiten. Autonomie kann sich meiner Meinung nach nicht oder nur schwer entwickeln, wenn Bindungen bisher überwiegend als Verstrickungen erlebt wurden. Wenn Menschen miteinander nur in Form von „Abhängigkeit schaffen“ in Beziehung sein können, führt dies zu einer Verstrickung und nicht zu einer Bindung.

Landläufig wird von Liebe gesprochen. Aber genau diese frei fließende Energie — nämlich die Liebe — fehlt in solchen Beziehungen oder ist nur mangelhaft vorhanden. Es wird suggeriert, dass die Menschen miteinander durch Liebe verbunden sind. In

Wirklichkeit ist es ein Knoten aus Angst.

Es werden Ansprüche an eine andere Person gestellt, weshalb sie dies oder jenes zu tun, ja, sogar zu denken und zu sagen hätte. Bitten entwickeln sich zu Forderungen. Wenn Forderungen gestellt werden, kann die andere Person den Eindruck bekommen, keinen Handlungsspielraum mehr zu haben, keine eigene Entscheidung mehr treffen zu können. Ist die Person, der Bitten oder Forderungen vorgebracht werden, selbst unsicher gebunden, wird sie diese Bitten erfüllen. Sie wird sich dabei nicht frei fühlen und weniger Liebe wird fließen können.

Fühlt sich die Person sicher gebunden und weniger verstrickt, fällt es ihr leichter, zu entscheiden, ob sie auf die Bitten oder Forderungen eingeht. Ist sie in der Lage, frei zu entscheiden, dann hat die Person durch die stabile Grunderfahrung von Bindung weniger Angst, nicht mehr geliebt zu werden.

Zu Beginn eines jeden Menschenlebens ist es zunächst die Mutterliebe, die erfahren wird. Bereits im Mutterleib wird eine Bindung aufgebaut. Ein Kind ist darauf angewiesen, bedingungslos nehmen zu dürfen. Wenn ich Eltern in meinem Berufsalltag beobachte, staune ich mitunter, wie selbstverständlich sie dazu fähig sind, ihren Kindern diese Liebe zu schenken. Sie sind in der Lage zu verzichten, zum Beispiel auf Schlaf, Karriere, Wohlstand und anderes mehr. Oder sie setzen sich für ihre Kinder ein, wenn diese von anderen Menschen an ihrer Entwicklung gehindert werden. Eltern fühlen sich trotzdem oder gerade von ihren Kindern reich beschenkt, auch wenn diese einfach nur „da“ sind.

Manchmal kann es vorkommen, dass Eltern nicht zu jeder Zeit in der Lage sind, ihren Kindern diese bedingungslose Liebe zu geben. In gewissem Maße haben Kinder eine Resilienz, können verzeihen und fühlen sich trotzdem in einer guten Bindung. Müssen Kinder aber zu lange auf die bedingungslose Liebe verzichten oder erfahren

sie sie fast ausschließlich als etwas, wofür sie etwas leisten müssen, zum Beispiel „lieb sein“, dann kann es zu Abspaltungen kommen. Das Kind fängt an, sich weniger zu spüren. Die Folgen für die Menschen, die sich nicht oder ungenügend spüren, sich ungenügend geliebt fühlen, sind sehr vielfältig.

Jeder Mensch hat meiner Meinung nach in seinem Leben die Chance, bedingungslose Liebe zu erfahren. Auch bei noch so schwierigen Verhältnissen am Start seines Lebens kann der Mensch ein Stück heilen. Genau hier setzen der Tanz und die Körpertherapie an.

„Nachnähren“ wird es genannt, wenn Menschen sich in einer Gruppe oder von anderen Menschen gehalten, berührt, angenommen fühlen.

Tanztherapie — Interview mit Bettina, Mai 2020

Antje: Liebe Bettina, du hast schon eine ganze Menge Therapieerfahrung, inzwischen auch auf dem Terrain der Tanztherapie. Du kommst ab und zu an Wochenenden mit, warst einige Stunden allein bei mir und auch schon mehrmals in einem Therapieseminar. Was fällt dir spontan bei der Frage ein: „Hat Tanz oder Körperarbeit für dich eine heilsame Wirkung?“

Bettina: Ja, ganz aktuell beim letzten Seminar, da hatte ich ein krasses Erlebnis. Ich war äußerlich hart und versteinert, in mir gefangen, als wäre mein Körper wie ein Gefängnis. Der Nacken war verspannt, ich hatte Kopfschmerzen.

Bevor ich zum Tanzen bei dir aufbrach, dachte ich, ich muss den Panzer loswerden. Ich schaltete das Radio ein und tanzte in der Küche.

Ich dachte, wenn ich hüpfe, wird es besser. Dann bemerkte ich aber, dass es einfach so nicht geht.

Erst einmal stellte ich fest, dass langsam tanzen mir wohler tat. Und dann hast du diese intensive Körperwahrnehmung angeleitet. Zunächst war ich erleichtert, in die Ruhe zu gehen, zu mir zu kommen und nicht nach außen gehen zu müssen. Du hast eine Art Meditation angeleitet, die sich mit der Wirbelsäule beschäftigt und mit dem Atemfluss arbeitet. Der Panzer wurde von innen heraus weicher.

Es war gut, erst einmal bei mir zu sein und zu spüren. Es war für mich hilfreich, dass ich mich achtsam und meditativ auf mich selbst besinnen konnte. Es war für mich faszinierend, dass du genau das gegeben hast, gespürt hast, was ich brauche. Das tat gut, das war heilsam. Da habe ich Verbindung gespürt.

Antje: Kannst du mal genauer sagen, wie du das meinst mit der Verbindung?

Bettina: Das Heilsame in dem Moment war für mich, die Verbindung zu spüren. Der Kontakt zu dir war für mich spürbar und auch zu den anderen, obwohl ich da ja für mich lag, äußerlich ja gar nicht im Kontakt, sondern nur auf mich konzentriert war. Ich habe irgendwie die Energie der anderen gespürt.

Antje: Verstehe ich dich richtig, ist für dich, diese Verbindung zu spüren wie ein Gefühl von Geborgenheit?

Bettina: Ja, das trifft es ganz gut. Und das Verblüffende war, dass ich bisher dachte, das bekomme ich nur über Körperkontakt. Nun war da ja in diesem Seminar wenig mit Körperkontakt. Aber gestern habe ich zum ersten Mal die Erfahrung gemacht, dass dieser intensive Kontakt auch ohne Berührung zu spüren war …

Antje: Du hast dich ja auch viel mit Bindungstheorien auseinandergesetzt. Wenn wir uns jetzt noch mal deinen Satz anschauen, ich zitiere: „Diktatur ist möglich, wenn Menschen Ängste haben, weil sie dann nicht frei sind.“, dann schlussfolgere ich, dass es ihnen an Autonomie mangelt. Ich untersuche hier mit dieser Arbeit ja den Zusammenhang von Autonomie und Bindung und wie sie sich gegenseitig bedingen. Was meinst du, könnte der Mangel an Autonomie seine Ursache im Mangel an Bindungserfahrung haben?

Bettina: Ja, genau, dieser Meinung bin ich auch und lasse das, was ich bei verschiedenen Bindungstheoretikern gelernt habe, einfließen, wenn ich sage: Ein Kind kann sich nur autonom entwickeln, wenn es eine sichere Bindung erfährt. Nur ein solches Kind kann neugierig in die Welt gehen, wenn es sich sicher gebunden fühlt. Zum sicher gebunden fühlen gehört auch, dass es gesehen wird als das, was es ist, wenn es so angenommen wird, wie es ist, um seiner selbst willen geliebt wird.

Antje: Ich würde gern noch mal differenzieren. Das, was du gerade sagst, heißt ja nicht, dass sicher gebundene Kinder nie Angst haben. Das wäre auch nicht gesund. Magst du da noch mal näher darauf eingehen?

Bettina: Natürlich haben auch sicher gebundene Kinder Angst, zum Beispiel auch wenn sich die Mutter mal entfernt. Aber diese Kinder kommen schneller darüber hinweg. Diese Kinder weinen zum Beispiel auch, wenn die Mutter sich verabschiedet. Aber durch ihre sichere Bindung haben sie Gewissheit, dass die Mutter wiederkommt, sie haben die Gewissheit, nicht völlig verlassen worden zu sein.

Sicher gebunden bedeutet für mich, Vertrauen haben zu anderen Menschen und neugierig auf die Welt sein. Diese Theorien würde ich aus meinem Gefühl heraus bestätigen, kann sie emotional nachvollziehen, auch wenn ich selbst mich nicht als sicher

gebundenen Menschen erlebe.

Antje: Es freut mich, dass du jetzt wieder den Bogen zu dir schlägst. Da möchte ich die eingangs gestellte Frage noch mal etwas umformulieren. Kann dich Tanz und Körperarbeit dabei unterstützen, auch heute als erwachsener Mensch noch ein sicher gebundener Mensch zu werden?

Bettina: Ich möchte diese Frage sowohl mit „Ja“ als auch mit „Nein“ beantworten. In den letzten Jahren konnte ich am eigenen Körper erfahren und es auch im seelischen Bereich erleben, dass sich meine Bindungsfähigkeit stark verbessert hat. Durch Tanz, Tanztherapie, Gespräche, Reflexion kann ich heute meine Beziehungen selbst besser gestalten. Insofern würde ich deine Frage mit „Ja“ beantworten. Mit „Nein“ würde ich antworten, was die frühe Prägung angeht. Die bleibt bestehen, auch wenn sich wichtige Details ändern.

Ich will ein Bild benutzen: Die innere Architektur oder das Grundgerüst bleibt. Aber innerhalb dieser Architektur kann ich viel verändern, zum Beispiel Räume neu gestalten oder weiter anbauen. Ich bleibe immer weniger in einem Gefühl gefangen.

Es gibt eine innere Beobachterin, die mich als Ganzes im Blick behält. Es ist ein Lernprozess, diese innere Beobachterin zu stärken, denn vor allem bei großem Stress und Belastung rutsche ich durchaus wieder tiefer in alte Muster rein. Aber es hat sich verändert. Und was sich auf jeden Fall auch verändert hat: Ich habe es schon öfter erlebt, wenn ich in diese Unsicherheit rutsche, kann ich es wahrnehmen und bin immer mehr in der Lage, aktiv zu werden und selbst etwas daran zu ändern. Ich würde es Selbstermächtigung nennen.

Antje: Nach meiner Definition würde ich sagen, du kommst besser an deine Selbstheilungskräfte heran und kannst sie einsetzen. Da bist du ja sozusagen unabhängig. Passiert da allmählich Heilung?

Bettina (nachdenklich, zögernd): Vielleicht (...) Was meine Beziehungsfähigkeit betrifft, möchte ich noch mal genauer sagen, dass ich es als heilsam empfinde, wenn bei mir anderen Menschen gegenüber die Schubladen wegfallen. Da unterstützt mich tatsächlich der Tanz sehr. Ich lerne Menschen im Tanz besser kennen als durch Reden. Die meisten Menschen reden viel und es hat keinen Bezug zu ihrem Gefühl. Tanz ist Fühlen. Tanz ist „sich selbst fühlen", „andere fühlen", „den Rhythmus fühlen", „die Energie fühlen".

(...)

Antje: Ich erinnere mich noch an ein anderes Thema, das du mit in die Gruppe gebracht hast. Da hast du auch von einem Lebensthema gesprochen. Ich will dir nicht vorgreifen. Nur so viel, es hatte mit deiner Arbeit zu tun (...) Könntest du dazu noch was erzählen?

Bettina: Na, nicht nur mit meiner Arbeit. Es ist die grundsätzliche Frage: „Wozu bin ich überhaupt hier auf der Welt? Wo ist mein Platz?" Dass ich Ärztin geworden bin, war eine unbewusste Entscheidung. Ich glaube heute, ich bin deshalb Ärztin geworden, weil ich dann von der Familie eher gesehen werde. Die Hoffnung, die daran geknüpft war, war wohl diese: Mein Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit in einer Medizinerfamilie wird damit erfüllt.

Das Tanzen hat mich dazu gebracht, das zu machen, was mir Freude macht. Vor eineinhalb Jahren habe ich eine Ausbildung begonnen, mit der ich dann auch Menschen helfen kann. Es war wie eine Revolution für mich, eine Ausbildung zu machen, die mir Freude macht und nicht das ist, was von mir erwartet wird. Ich könnte jetzt sagen: „Wenn ich aus Freude agieren kann, dann ist die Welt für mich ein guter Platz und dann kenne ich auch meinen Platz."

Ja, ich möchte fast sagen, mein Blick ist weiter geworden. Ich sehe zum Beispiel andere differenzierter und bewusster mit ihren

Lebenskonzepten. Früher habe ich mehr in Schablonen gedacht. Dieses differenziertere Sehen ist nicht nur durch mein Lebensalter besser geworden, auch durch Therapie und Tanz.

Erwachsene Bindungen

Mir ist wichtig zu erwähnen, dass die Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben uns nicht nur selbst hilft, gesund zu werden. Sie stellt auch eine Voraussetzung dar, den Autoritäten aus unserer Kindheit zu verzeihen, in einer liebevollen Verbindung zu ihnen zu bleiben oder diese zu entwickeln.

Mit jedem Schritt, der mich meines Selbst bewusster werden lässt, werde ich innerlich unabhängiger von Autoritäten, kann in ihnen den Menschen wahrnehmen, der auf seinem Weg in seinem Tempo ist, der seine Begrenzungen hat. Ich kann ihm Fehler zugestehen und muss ihn nicht mehr dafür verurteilen oder abwerten. Letztlich ist das für mich das Wesen von Verzeihung. Wenn wir uns auf diesen schwierigen Lernweg begeben, werden wir belohnt mit erwachsenen Bindungen, die sich frei anfühlen, weil sie keine Verstrickungen mehr sind.

Ich habe auch den Eindruck, dass Heilung in die Welt kommt, wenn wir unser Konzept „Schuld“ loslassen und an dessen Stelle Mitgefühl wachsen lassen. Viel Schaden wird in der Welt angerichtet, durch von sich abgetrennt sein, nicht an die eigenen Gefühle zu kommen oder diese zu unterdrücken. Der größte Schaden zwischen Menschen wird doch unbewusst angerichtet. Wir fühlen es nicht oder zu wenig, wenn wir einem Menschen etwas antun. Wir sind nicht oder nicht genug verbunden. Deshalb ist es überhaupt möglich, einen anderen Menschen zu verletzen. Gleichzeitig fühlen wir uns selbst verletzt und geben einem anderen Menschen die „Schuld“, sind aber vielleicht einfach nur „getriggert“.

Ich selbst weiß, wie weit und schwer der Weg ist, aus Verstrickungen herauszufinden, echte Bindungen einzugehen und gleichzeitig meinem Bedürfnis nach Autonomie gerecht zu werden. Wir dürfen lernen, uns der allgegenwärtigen Liebe bewusst zu werden. Sie einfach zu nehmen — nicht, weil wir Egoisten sind, sondern damit der Liebesstrom fließen kann, durch uns weiterfließt zu anderen Menschen, zur Natur und auch zur nächsten Generation. Geht es bei der Heilung der Menschheit also vielleicht eher um Öffnung, das Wiedererlangen der Fähigkeit, die allgegenwärtige Liebe aufzunehmen, anzunehmen, wach dafür zu sein, wo und wie sie fließt? Geht es bei der Heilung im Grunde um das Wiedererlangen des Urvertrauens?

(https://tanzpunkt.atelier-barthels.de/ganz-durch-tanz-2/)

Quellen und Anmerkungen:

Teil 2 finden Sie **hier** (https://www.rubikon.news/artikel/ganz-durch-tanz-2).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Antje Barthels, Jahrgang 1967, arbeitete mehrere Jahre in der Charité Berlin als Kinderkrankenschwester auf der Kinderdialyse und anschließend in der häuslichen Krankenpflege. Von 1991 bis 1999 war sie als Mutter zu Hause und absolvierte im Fernstudium das Montessori-Diplom und Tanzpädagogik. 2000 machte sie sich mit einem Tanzstudio selbstständig. Von 2013 bis 2016 ließ sie sich zur Tanztherapeutin ausbilden und ist als solche aktuell parallel zur tanzpädagogischen Arbeit tätig. Sie veröffentlichte zwei Bücher im Selbstverlag: „Ich will den Osten zum Blühen bringen“ und „Ganz durch Tanz“. Weitere Informationen unter **tanzpunkt.atelier-barthels.de** (https://tanzpunkt.atelier-barthels.de/).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.