

Vortrag für GAMED Kunst und Gesundheit, 13. Und 14.10.2018

Mag.Hannah Folberth-Reinprecht

S. g. Damen und Herren!

Vorstellung und Werdegang

Ich möchte mich ganz herzlich bedanken in diesem Rahmen sprechen zu dürfen, v.a. bei Frau Dr. Berka-Schmid, und Ihnen einen Einblick aus meiner Sicht und Erfahrung zu der Schnittstelle Kunst und Gesundheit geben zu dürfen. Ich versuche mich hier der Thematik theoretisch anzunähern, die wirkliche und erlebbare Essenz dieses Themas ist dann in den Workshops leiblich in Bewegung zu erfahren. Ich darf Sie einladen, während Sie mir mehr oder weniger aufmerksam zuhören, auch Ihren eigenen Sinnen zu lauschen: was erleben Sie, während Sie mir zuhören, welche Körperreaktionen stellen Sie fest, was passiert wenn über etwas gesprochen wird, das Sie anspricht?

Mein Name ist Hannah Folberth-Reinprecht, ich bin Psychotherapeutin und Tanztherapeutin der ersten Stunde sowie Traumatherapeutin. Ich befasse mich seit vielen Jahren, mehr als 25, mit Tanz, mit Bewegung und deren Auswirkungen auf Gesundheit. Ich habe bei meinen beiden prägendsten Lehrerinnen Lehrgänge in Sakralem Tanz besucht, bei Gabriele Maria Wosien und Laura Shannon, die mir Antworten auf die Fragen nach dem „was heilt im Tanz“ gegeben haben. Mein Beitrag handelt von Tänzern, die im Kreis getanzt werden, und im Besonderen von Frauenritualtänzen, die ich auch in der Praxis zeigen möchte:

Tanzen im Kreis als Ausdruck von Ritual und Heilung

Wir bewegen uns wenn wir tanzen immer zwischen Himmel und Erde, dieses Bewusstsein ist Teil der Tanzerfahrung, wir tanzen in Verbindung mit den anderen, wir haben Körperkontakt, und wir sind in Ausrichtung auf eine gemeinsame Mitte verbunden. Das sind wesentliche Merkmale der Kreistanzform. Die Anlässe zu denen getanzt wird können unterschiedlich sein: einerseits rituelle Anlässe wie Hochzeit, Tod, Geburt, Taufe, andererseits auch „nur“ das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Ausdruck.

Die Auswirkungen des Tanzens im Kreis sind vielschichtig und entziehen sich weitgehend unserem analytischen Instrumentarium. Wir können nicht sagen: Wenn ich dies bewege und denke, dann passiert, bewirkt dies oder jenes.

Die Heilkraft des Tanzes erschließt sich uns im Tanzkreis und ermöglicht Schritt für Schritt, Tanz für Tanz eine Haltung im Tanz als eine innere Ausrichtung zu kultivieren. Die Qualitäten der Tänze sind ebenso reichhaltig wie die Zahl der tradierten Tänze und vermag für jede/n von uns das richtige bereitzuhalten. Führt das Tranceartige, Meditative zu Entspannung und Katharsis und verbinden uns organische rhythmische Bewegungen mit den lebendigen Rhythmen der Natur, so ist das nicht alles (Länder/Zöher, Meditatives Tanzen). Tradierte Tänze folgen einer Ordnung, die sich an den Bahnen der Gestirne im Universum

und an den Bewegungen im Kosmos orientiert und stark in Verbindung steht mit den Heilkräften, die in der Natur vorhanden sind. Über Bewegung erfährt der Körper eine Art von Selbstregulation.

Wenn ich an dieser Stelle von Selbstregulation spreche, so erfahren wir einen ähnlichen Prozess, wie er im Zuge sich lösender Traumaenergie erfahren wird. Wir stellen ein Ressourcenfeld zur Verfügung und geben dem Körper die Möglichkeit zur Selbstregulation und zur Entladung. Abgespaltene Anteile können so wieder zugänglich und erlebbar gemacht werden. Im Einzelsetting sieht das so aus, dass in der Behandlung traumatisierter Menschen es in erster Linie nicht darum geht herauszufinden was nicht vorhanden ist, sondern wir uns dem zuwenden was intakt ist, eben ein Ressourcenfeld anlegen, auch wenn nur wenig davon vorhanden sein sollte. Jeder Mensch, der auch ein noch so schweres Schicksal hat, hat auch Gelungenes im Leben erfahren. Was hat das mit Tanz zu tun werden Sie sich fragen? Wir installieren in der Traumaarbeit Ressourcenfelder und im Kreistanz begegnen wir einem vollständigen Ressourcenfeld:

Heil ist verwandt mit dem englischen Wort whole und bedeutet ganz. Um das ganzheitliche geht es uns. Das Ganzheitliche fordert ein ständig auszubalancierendes Gleichgewicht, Gleichgewicht zwischen Körper Seele, Geist, der Umgebung dem Kosmos. Es fordert Verbindung von Polaritäten wie Tag und Nacht. Sommer und Winter. Gesundheit ist in diesem Gleichgewicht und ganzheitlichem Ansatz anzusiedeln. Heilen meint unter anderem: sein oder ihr Gleichgewicht wieder herstellen. Heilung meint eine Annäherung an das Heil an die Ganzheit. Wenn wir von den heilenden Elementen in unserem Zusammenhang sprechen, dann streben wir Gleichgewicht an. Als ein Hilfsmittel des Heilens sehen wir Tanz und Symbolerfahrung. Welche Bedeutung haben Symbole im Kreistanz?

Ein Symbol, wie zum Beispiel ein Kreis, ein zig zag eine Schleife ermöglicht uns durch die Wiederholung eine verdichtete Erfahrung. Ich kann erfahren wie meine individuelle Symbolerkenntnis eingebunden werden kann in Menschheitssymbole. Nach C.G. Jung ist das allein schon ein heilmachender Vorgang. Die Kraft des Symbols schöpft aus der Erinnerung an schon realisierte Hoffnung. Symbole greifen nach mehr aus als schon erreichbar ist. Glücksverlangen und Lebenserwartungen werden eingeübt und ausgedrückt.

Symbole sind so gesehen Medien, sinnhafte Instrumente in diesen Heilungsvorgängen, verbunden mit den Formen der Bewegung, des Tanzens, des Singens, des Rezitierens, der Musik.

Frauenritualtänze, die im Kreis getanzt werden und schon in vorchristlicher Zeit getanzt wurden, also auch in matriarchalen Strukturen verwurzelt sind, entbehren jeder Aufzeichnung und wurden überliefert und weiter getragen über Generationen von Frauen, die weitgehend Analphabetinnen waren und einen „Sinn“ eine „Bedeutung“ in dieser Weitergabe gesehen haben. Nachdem die

Tänze, von denen wir hier sprechen einer universellen Symbolik folgen, einer Symbolik, die wir in Textilien, in Malereien, ja in kosmischen Bahnen zu finden sind, folgen die Schritte, die Bewegungen und Gesten einer Vorgabe, die sich vielleicht aus heutiger Sicht einer wie verlorengegangenen kosmischen Ordnung unterordnen, die aber damals wie heute Gültigkeit besitzt.

Göttner-Abendroth, eine Matriarchatsforscherin, spricht in diesem Zusammenhang von einer modernen Magie und meint, dass sie damals nichts anderes war als es unser Verständnis von Psychotherapie heute wieder sein kann. Sie erklärt matriarchalische Lebensformen wie zum Beispiel Mondtänze, Regentänze so: Es ist ein Irrtum und eine Entstellung zu glauben, dass die Völker der Ansicht waren, allein die symbolische Handlung brächte Heilung. Dem widerspricht ihre ausgedehnte Kenntnis in Pflanzenkunde. Schließlich waren sie in der Lage, nach Mondphasen einen Kalender zu entwickeln, der bei manchen Völkern präziser war als heutige. Sie wussten, dass ein Kranker/eine Kranke, nicht allein von Medikamenten derer sie genug hatten gesund wird, sondern auch hier muss der emotionale Einfluss hinzutreten, der Glaube, die Hoffnung auf Genesung, das Vertrauen. Selbst in unserer heute technisch-analytischen Medizin wird dieser Selbst- und Fremdeinfluss als notwendig zum Heilen gesehen. Moderne Magie meint nichts anderes als symbolische Handlungen, die in die psychosoziale Realität eingreifen, aber von einem ganzheitlichen Ethos getragen sind.

Ich sehe es als Aufgabe, ein System symbolischer Handlungen auf unserem Wissensstand, getragen von einem magischen Ethos zu entwickeln. (Göttner-Abendroth)

Welchen zur Gesundheit beitragenden Aspekten können wir noch im Kreistanz begegnen?

Wenn wir traditionelle Tänze im Kreis tanzen, so begegnen wir dabei auch der Welt, in der diese Tänze entstanden sind. Wir lernen die auf Gleichheit beruhenden, kooperativen und friedvollen Werte von Gesellschaften kennen, die mit dem Boden tief verbunden und empfänglich für die Kunst sind. Marija Gimbutas, Carol P. Christ und andere erkannten, dass diese Werte: Gemeinschaft, Inklusion, Gleichgewicht, Empathie und Ehrfurcht vor der Erde gleichzeitig Prinzipien der matrifokalen alteuropäischen Göttinnenkultur sind, jener frühen Zivilisation, in der traditionelle Kreistänze verwurzelt sind. Diese Werte sind für das Weiterbestehen unserer Gesellschaft wichtig und heute wie damals aktuell. Durch die Weitergabe kollektiver Verletzungen, die sich in Kriegen und den daraus resultierenden Nöten zeigen, erneuern wir den Kreislauf von Macht und Ohnmacht.

Traditionelle Kreistänze behandeln diese kollektiven Verletzungen, indem sie eine neue Erfahrung erschaffen, die uns ermöglicht, die Vergangenheit mit anderen Augen zu betrachten. Eine von Laura Shannon zitierte Traumatherapeutin

Annabel Ruth hat beobachtet, dass tief traumatisierte Menschen eine „unterbrochene“ Geschichte haben, eine Geschichte, die schrecklich geendet hat, naturgemäß mit dem Ergebnis, dass Überlebende von Trauma sich von sich selbst und von ihren Gefühlen abschneiden können. Diese schützende Abkoppelung kann helfen traumatisierende Phasen zu überleben. Im täglichen Leben erschwert genau diese Abspaltung den Zugang zu uns selbst.

So wie meine Lehrerin Laura Shannon es sieht, so sehe und praktiziere ich es auch, hat jeder Tanzkreis das Potential ein therapeutisches Gefäß zu sein. Die leicht nachzuahmende Struktur der Tänze eingebunden in ein Miteinander das Halt anbietet, durch Handfassung. Der Kreis als übergeordnetes Symbol für Ganzheit ermöglicht uns, uns aufgehoben und sicher zu fühlen.

Traditionelle Tanzlieder können manchmal durch ihre Traurigkeit, verlorene Liebe oder tragische historische Ereignisse, die darin offen zum Ausdruck gebracht werden, befremden. Über unser eigenes persönliches Erleben schmerzvoller Erfahrungen können wir in diesem Ressourcenfeld diese Anteile integrieren und zu einem positiven Erlebnis und Ausgang transformieren. Das heißt: wir haben die Chance im Tanzkreis alle Anteile willkommen zu heißen auch die zerrütteten und verletzten. In dem wir uns ermutigen im Hier und Jetzt ganz gegenwärtig zu sein.

Wesentlicher Bestandteil dafür ist auch das gleichbleibende Tempo. Die Schritte sind einfach, und führen eben durch diese Einfachheit ins Innere und regen an, im Körper anzukommen, die Gleichmäßigkeit und das baldige Können der Schritte lässt das Dazwischen spürbar werden, wir spüren dabei körperliche und seelische Versehrtheiten und geben gleichzeitig Raum für Heilung.

Je öfter ein Tanz getanzt wird, jenseits vom Erlernen der Schritte, beginnt die Erfahrung mit uns selbst. Wir können über die Muster dieser Tänze tief in die Selbsterfahrung mit uns eintauchen und über uns und unseren Körper erfahren. Diese Tänze sind nicht als Performance gedacht, sondern als Anbindungs- und Rückbindungspraxis, heute wie damals. Mit all unseren Sinnen sind wir aufgerufen zu erfahren was in uns im Hier und Jetzt geschieht. Wir schulen unsere eigene Präsenz in der Gemeinschaft.

Dieser heilende Raum entsteht aber nicht jedes Mal, sobald wir uns an den Händen fassen und gemeinsam Schritte tun ohne weiteres. Kreistanz ist, -so wie ich ihn verstehe-, immer ein Vergnügen, dennoch gibt es zwischen Kreistanz und dem sogenannten Sacred Tanz einen Unterschied. Wenn wir das therapeutische Gefäß, das die Tänze sein können, vollständig einladen wollen, so müssen wir einen Rahmen schaffen, der uns ermöglicht wohlbehalten nach innen zu gehen und unsere innere Arbeit zu vertiefen.

Um eine deklarierte Mitte oder um eine Kerze herum zu tanzen, kann fördern, dass dieser konzentrierte Rahmen geschaffen wird. Sich sorgsam kleiden, Alltagsorgen hinter sich lassen, einem vertrauten Muster folgen. Dies sind außerdem Schlüsselmerkmale von Ritualtanzveranstaltungen auf dem Balkan, im

Nahen Osten und in Nordafrika. Die uralten Werte der Tänze verbinden uns mit der weit zurückliegenden Vergangenheit. Indem wir sie aufgreifen, nutzen wir das alte Wissen, und tragen diese Ressource ungebrochen in Gegenwart und Zukunft und machen sie nutzbar für die eigenen Geschichte sowie ein neues Gefüge der Gesellschaft.

Unser Ziel im Kreistanz ist es, für jede Tanzende eine positive Erfahrung zu gestalten. Die Sozialpsychologin Amy Cuddy beschreibt, wie das Annehmen einer bestimmten Körperhaltung (power posing) für kurze Zeit, unmittelbar zu höherem Vertrauen und niedrigerem Stress führt. Dank der Neuroplastizität unseres Gehirnes wird diese Praxis schließlich unsere Nervenbahnen neu strukturieren, sodass wir in Körper und Geist, im Leben und in unserer Welt, beständiger innere Ruhe und Vertrauen erfahren.

Die power poses des Tanzes sind in den jungsteinzeitlichen Göttinnenfiguren deutlich verkörpert und zeigen sich häufig in den Kostümen, die bei rituellen Anlässen getragen werden. Sheila Paine nennt diese textilen Motive „von der Göttin abgeleitet“ und anerkennt damit, dass diese Bilder starker aufrechter strahlender Frauenfiguren als Bilder heiliger Archetypen zu sehen sind, die zu verkörpern wir inspiriert werden. Die im Tanzkreis „von der Göttin abgeleiteten Haltungen“, helfen uns persönliche Begrenzungen zu transzendieren, und in einen transpersonalen Zustand einzutreten, in dem wir eine Energie fließen lassen, die größer ist als wir selbst, älter als wir selbst und weiser als wir selbst.

Überlieferte Texte und archäologische Funde zeigen, dass Frauenritualtänze als Möglichkeit der Anbetung im alten Europa dienten. Selbst in Höhlenmalereien von vor 35.000 bis 40.000 Jahren fand Frauenbildnisse in oranger Anbetungshaltung.

Marija Gimbutas, Archäologin, spricht von der ältesten Zivilisation Europas, in der die Göttin der Geburt Tod und Gesundheit eine weibliche Gestalt der Anbetung ist. Die Verbindung zum Lebenszyklus ist ein Schlüsselaspekt der Frauenritualtänze.

Die Frauenritualtänze haben in Osteuropa länger als in anderen Teilen Europas überlebt und werden dort auch noch als lebendige Tradition teilweise praktiziert. In den Ländern in denen die Tänze den Kommunismus überlebt haben, hat sich allerdings vorwiegend ein sportliches Wettkampfdasein verbreitet, in dem es um die höchsten Sprünge und die schnellsten Schrittabfolgen geht.

Die Geschichte der christlich orthodoxen Kirche beinhaltet keine Verbrennung von so genannten Hexen oder Heilerinnen und gestattete, dass auf Kirchenplätzen getanzt wurde.

Auch wenn Frauen in Osteuropa andere patriarchale Unterdrückung erfahren mussten, so gelang dort eine längere Bewahrung dieser rituellen Tanzstruktur. Das Rituelle an den Tänzen ist, dass sie stark mit der lebensspendenden Kraft

der Frauen verbunden sind und oft zu Ereignissen wie Taufe, Geburt Hochzeit in Verbindung gebracht werden.

Muster des Lebensbaums

Der Lebensbaum ist einer der weit verbreiteten Muster, denen wir sowohl in Architektur als auch Stickerei begegnen:

Der Lebensbaum ist einerseits Symbol für Nahrung, aber auch Verbindung zwischen oben und unten. Der Dreitaktschritt, so wie ihn Laura Shannon untersucht hat, gibt Auskunft darüber, dass bevor Ausdehnung und Wachstum möglich werden, ein kleines Rasten und Innehalten vonnöten sind. Diese Momente des Innehaltens, des sich auf den Moment Besinnens sind außerordentlich wichtig, um uns gesund zu erhalten. Der Dreitaktschritt ist so etwas wie ein verstecktes Mantra, das sich in den Schritten zeigt, die über viele Jahrtausende an Frauen weitergegeben wurden. Wenn wir Dreitaktmuster-, Schritte tanzen, sind wir auch aufgerufen diesem Innehalten vor dem Wachsen Rechnung zu tragen um verbunden zu bleiben mit der Erde mit dem zuträglichen Rhythmus unseres Lebens. Beim Tanzen können wir uns als Nachfahrenden dieser Botschaft dieses Innehaltens erfahren.

Meine Lehrerin Laura Shannon hat einen Artikel zu diesem Thema verfasst (Heiliger Raum und Körperhaltungen der Macht, aus (Neue Kreise ziehen, 2/2014), den ich besonders wertschätze und sinnerfüllt empfinde, an dessen Ausführungen ich mich deshalb in diesem Vortrag anlehne.

Geschichte die in einem Tanz als moderne Traumaheilung gesehen werden kann:

In einem Dorf sitzen zwei Rebhühner in einem Rosenbusch und durch ein plötzliches Geräusch erschrecken beide und flattern davon. Und kurz darauf fallen die Rosen vom Busch und liegen am Boden. Große Betroffenheit bei den Menschen im Dorf. Doch dann kommen aus dem Nachbardorf die feinen Damen und heben die Rosen auf und sammeln sie in ihren Körben und flechten daraus Rosenkränze.

ERLERNEN DER TÄNZE

Wie konnten Tänze über Jahrtausende weitergegeben werden ohne verloren zu gehen? Wenn wir uns gleichzeitig bewegen, haben wir eine ähnlich kinästhetische Erfahrung: Schauen wir uns im Kreis um, so sehen wir, falls wir ein rituelles Gewand tragen, dieselben Kleider, dieselben Schritte, dieselben Bewegungen. Die moderne Hirnforschung zeigt, dass wir über unsere Spiegelneuronen lernen. Damals wussten die Menschen natürlich nichts davon, dennoch wurde diese Art des Lernens praktiziert.

Sehr geehrte Damen und Herren!

Ich möchte meinen Vortrag hier beenden, danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und freue mich Sie in einem der anschließenden Workshops begrüßen zu dürfen.

Literatur zum Thema:

Amy Cuddy: Your body language Shapes who you are, TEDGlobal, June 2012

Hilda Maria Lander, Maria-Regina Zohner: Meditatives Tanzen, Kreuz Verlag Stuttgart, 1987

Laura Shannon: aus Heiliger Raum und Körperhaltungen der Macht aus Neue Kreise ziehen 2/2014

Laura Shannon: Womens Ritual Dances An ancient Source of Healing in our time

in Johanna Leseho Sandra McMaster, Dancing on the Earth: Women ´s Stories of healing through Dance.
Findhorn:Findhorn Press 2011

Göttner Abendroth, Heide Die tanzende Göttin Prinzipien einer matriarchalen Ästhetik Stuttgart 1985

Marija Gimbutas: Women and Culture in Goddess Oriented Old Europe in Judith Plaskow and Carol Christ, eds
Weaving the visions , San Francisco, HarperCollins 1991

Christ Carol: Laughter of Aphrodite, New York, Harper & Row, 1987

Paine Sheila: Embroidered Textiles. London:Rizzoli International Publications, 1990