



## Tanzen und Traumaheilung

Trauma geht oft einher mit dem Verlust von Verbindung und Sich-Eingebunden-Fühlen. Dieser Verlust kann sich auf verschiedenen Ebenen auswirken: Vielleicht leidet die Fähigkeit, mit anderen Menschen in Verbindung zu treten; vielleicht scheint es sicherer und schmerzfreier, den eigenen Körper zu dissoziieren als mit ihm verbunden zu bleiben – und vielleicht wird der Verlust der Verbindung zum bisherigen Leben als schmerzhaft erlebt. Tanzen stärkt die Verbindung zu sich und zu anderen. Auf [www.underthebluedoor.org](http://www.underthebluedoor.org) wurde ein Text gepostet, der beschreibt, was Tanzen vermag, hier in der deutschen Übersetzung:

*Das ruandische Rezept gegen Trauma und Depression: Sonne, Trommel, Tanz, Gemeinschaft. „Wir hatten eine Menge Ärger mit westlichen Therapeuten, die unmittelbar nach dem Völkermord hierher kamen und wir mussten einige von ihnen bitten, zu gehen. Sie kamen und ihre Praxis zielte nicht darauf ab, draußen in der Sonne zu sein, wo die Menschen anfangen, sich besser zu fühlen, es gab keine Musik oder Trommeln, um das Blut wieder ins fließen zu bringen. Es gab kein Gespür dafür, dass es Sinn macht jeden Tag in der Gemeinschaft aufgehoben zu sein, um dich in die Freude zurückzubringen. Depression wurde nicht als etwas gesehen, was invasiv und im Äußeren ist, so dass es wieder gehen kann. Stattdessen wollten sie die Menschen in kleine, enge Räume bringen, damit sie eine Stunde oder so und über schlechte Dinge reden, die ihnen passiert waren. Wir mussten sie bitten, zu gehen.“ So ein Ruanda, der mit einem westlichen Schriftsteller, Andrew Solomon, über seine Erfahrungen mit der westlichen Geistesgesundheit und Depression sprach.*

Oder, wie Gabriele Fischer, die Begründerin von Heilende Kräfte im Tanz® es ausdrückt:

*„Heilungstanz-Rituale sind die uralte Kunst der Menschheit, herauszutreten aus Zurückgezogenheit, Einsamkeit und Isolation in vielfältige Nähe, Verbundenheit und Liebe.“*

Auf der ganzen Welt gab und gibt es Heilungstanzrituale, die zur individuellen Heilung und zur Heilung des Kollektivs getanzt wurden. In Mitteleuropa sind diese Traditionen vermutlich mit der Hexenverfolgung sehr minimiert worden.

In den Heilenden Kräften im Tanz® erforschen wir körperlich gespürten Tanz. Unser Fokus liegt nicht vorrangig auf dem Ausdruck und der Darstellung nach außen, sondern auf dem körperlichen Erleben. Wir lassen uns von Fragen leiten, die dieses Erleben vertiefen: Wie fühlt es sich an? Ist das, was ich tue/ was mein Körper tut, für mich stimmig – und hat es das Potential, mich wohlfühlen zu lassen? Diese Art, gespürt zu tanzen kann die Heilung von Trauma unterstützen:



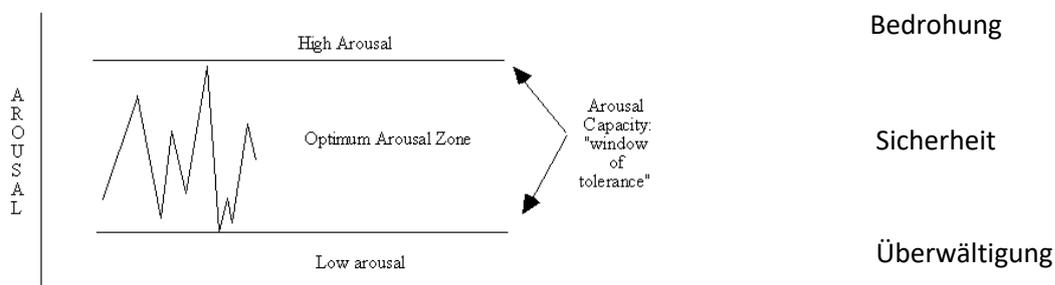
## Tanz ist Ressourcenstärkung

Traumatische Ereignisse gehören zum Leben dazu. Es gibt kein Leben ohne heftige Ereignisse. „Normal“ wäre es, dass das Nervensystem der erlebenden Person nach einer Weile wieder ins Schwingen kommt und sich die Symptome von Übererregung (und/oder Dissoziation) dann auch wieder legen. Dazu ist es nötig, dass ein Mensch über genügend Ressourcen verfügt. Ressourcen sind unsere Basis und darüber hinaus alles, was stärkt, nährt und Freude macht. Sie bieten einen Schutz vor Traumatisierung – und erhöhen die Wahrscheinlichkeit der Erholung nach einem traumatisierenden Ereignis. Je körperlicher wir spüren, wie es sich anfühlt, wenn wir über die Ressource sprechen, desto wirksamer ist eine Ressource.

In all den Jahren meiner Arbeit mit Heilende Kräfte im Tanz sind mir so viele Äußerungen zu Ohren gekommen, die folgendes Empfinden ausdrücken: „Wenn ich nicht jede Woche in der Gruppe tanze, dann fehlt mir was“ – und auch die strahlenden Augen in den viel entspannteren Gesichtern nach einem Gruppentreffen sprechen Bände – und lassen mich Tanzen als Ressourcenstärkung beschreiben.

## Tanz erweitert das Window of Tolerance

Das Window of Tolerance ist das sogenannte „Toleranzfenster“ in dessen Rahmen unser Nervensystem sich auf eine Weise bewegt, die wir als angenehm und aushaltbar beschreiben würden. Bewegen wir uns bzw. unser Nervensystem sich außerhalb dieses Toleranzfensters, empfinden wir unseren Zustand als unangenehm und entweder zu „hochgefahren“/aufgeregt/nervös (sympatikoton) oder zu müde/schlapp/sinnentleert/depressiv/dissoziiert (extrem parasymphatisch).



Da sich das Window of Tolerance im Kontakt mit unseren primären Bezugspersonen in unserer frühen Kindheit bildet und weitet (ein Säugling hat noch keine Möglichkeit, sich selber emotional zu beruhigen oder anzuregen und lernt dieses in der Interaktion z.B. mit der Mama), können wir Kontakt auch als Heilmittel bei einem engen Toleranzfenster einsetzen: guter sozialer Kontakt heilt. Mit „gutem sozialem Kontakt“ kann eine Liebesbeziehung, eine Freundschaft, die Beziehung zu den eigenen Kindern oder auch die Arbeitsbeziehung mit einer Therapeutin gemeint sein, aber auch die wöchentliche Chorprobe – oder die Tanzgruppe Heilende Kräfte im Tanz. Hier können in einem geschützten Rahmen wohltuende, nahe und nährenden Erfahrungen mit anderen gemacht werden.



## **Tanz bringt in den optimalen Bereich innerhalb des Toleranzfensters**

Durch den Wechsel von Spannung und Entspannung und die bereits oben erwähnte hohe Ressourcenqualität der körperbezogenen Erfahrungen bringt gespürtes körperorientiertes Tanzen in den optimalen Zustand innerhalb des Toleranzfensters, den Bereich, in dem wir uns freudig, handlungsfähig, lernfähig und empathisch fühlen.

## **Tanz bringt das Autonome Nervensystem ins Schwingen**

Im Ideal schwingt unser Nervensystem innerhalb des Toleranzfensters zwischen den Polen Anspannung und Entspannung, und im Ideal in einem harmonischen Übergang. Für die meisten von uns ist dieses entspannte Schwingen nicht die tägliche Realität. Im Tanz erleben wir Tempuswechsel, Rhythmuswechsel, Stimmungswechsel in der Gruppe – und schnelleren, intensiveren Phasen folgt ein langsames „cool down“ mit einer Nachspürphase. Das ist der Weg, wie das Nervensystem von der Bewegung lernen kann, zu schwingen statt zu springen.

## **Tanz aktiviert den frontalen Vagus-Nerv**

Stephen Porges hat erforscht, dass das Nervensystem nicht nur aus zwei Zweigen, also dem Sympathikus (zuständig für Aktivierung bzw. Kampf oder Flucht) und dem Parasympathikus (zuständig für Beruhigung, Erholung, aber auch das Totstellen) besteht, sondern aus DREI Zweigen: Der parasympathische Zweig des Autonomen Nervensystems teilt sich in den rückseitigen (sogenannten dorsalen) Vagus-Nerv und den vorderen (frontalen) Vagusnerv, der vom Gehirn über die Augen zur Körpervorderseite läuft. Die bahnbrechende Entdeckung von Porges war, dass wenn dieser Hirnnerv aktiviert ist, wir uns zum einen sicher fühlen – und zum Anderen die sympathische Aktivität gehemmt wird. Das bedeutet, dass wir unser Gefühl von Sicherheit in der Welt und wie stark unsere Kampf/Flucht-Bereitschaft angesprochen wird, über Körperübungen und Körperberührungen, die den frontalen Vagusnerv ansprechen, beeinflussen können! Dazu gehört: Atmen, gähnen, summen, Massagen, Barfußlaufen (- oder -tanzen), Ausdauerbewegung wie joggen oder tanzen. Und je mehr wir das alles in Gemeinschaft tun (wie wir es beim Tanzen, insbesondere in Heilungstanzritualen tun), desto mehr wird dieser heilsame Nerv, der auch der „Selbstheilungsnerv“ genannt wird, stimuliert.

## **Tanz befördert nonverbale Erinnerung in einen sprachlich zugänglichen Bereich**

Traumatische Erfahrungen sind in einer nichtsprachlichen Gedächtnisform abgespeichert, da während der trauma-auslösenden Situation die Aktivität des Hippocampus (der zuständig für zeitliche Einordnung des Erlebten ist) durch Stresshormonausschüttung gehemmt ist: Das bedeutet, dass das Trauma-Erleben zeitlich nicht einzuordnen ist (sich immer wie „jetzt“ anfühlt) und sprachlich nicht zugänglich ist.

Tanzen kann nonverbale Erinnerung in einen Bereich des Gehirns befördern, der durch Sprache zugänglich ist. Im Gespräch über die Körpererfahrungen im Tanz machen wir damit Nichtsprachliches zunächst fühlbar und dann aussprechbar.



## **Tanz stärkt den Inneren Beobachter**

Der Innere Beobachter bezeichnet die Instanz in uns, die BEOBACHTEN kann, was passiert. Also dass ich nicht einfach nur wütend bin, sondern mitbekomme dass ich wütend bin (und im besten Falle auch noch wahrnehme, wie sich das körperlich anfühlt). Ohne diesen Inneren Beobachter ist keine Psychotherapie und auch keine nachhaltige Veränderung möglich: Wenn ich mit dem was ich erlebe (gefärbt durch die „Brille“ meines Entwicklungstraumas), völlig identifiziert bin, bedeutet dies, dass nichts Neues passieren kann. Ich werde auf Basis meiner Vorannahmen immer gleichförmig reagieren.

Den Inneren Beobachter zu stärken bedeutet auch, aus „Drama“ aussteigen zu lernen. Das wiederum steigert die Lebensqualität.

Heilende Kräfte im Tanz stärkt den Inneren Beobachter. Sich bewusst zu bewegen und immer wieder zum Innehalten und Hinspüren angehalten zu werden, ob es sich stimmig und gut anfühlt, aktiviert diese Instanz in uns.

## **Tanz stärkt die Handlungsmacht und das Handlungswirksamkeitserleben**

Fast jede Traumatisierung hat nicht nur mit Grenzverletzung zu tun, sondern auch mit Ohn-Machts-Erleben (das Erleben, ohne Macht zu sein). Tanzen ist die Antipode zu Ohn-Macht, denn die Tanzende erlebt: Ich bin es, die sich bewegt. Und ich bin es, die aufhört, sich zu bewegen. Ich bin es, die Impulsen folgt oder sich entscheidet, diesen nicht zu folgen. Das ist gespürte Handlungsmacht.

## **Tanz ist EMDR in Bewegung**

EMDR ist ein therapeutisches Verfahren zur Neuverarbeitung traumatischer Erlebnisse. Symptome, unter denen Traumatisierte häufig leiden (wie z.B. Flashbacks, das sind spontan auftretende und verzerrte Bilder der traumatischen Erlebnisse) können durch Augenbewegungen, die beide Gehirnhälften durch Überkreuzung der Mittellinie aktivieren und verbinden, gemindert werden. Entdeckt wurde dieses Verfahren von Francine Shapiro bei einem Spaziergang im Park, bei dem sie Ihre Augen schweifen ließ – und sorgenvolle Gedanken in Bezug auf ihre Krebserkrankung verschwanden. In der nachfolgend erforschten und entwickelten Therapie erfolgt die rechts/links Stimulierung durch geführte Augenbewegungen – und daher stammt der Name **Eye Movement Desensitization and Reprocessing**. Auch im Tanz kommt es zu Kopf- und Augenbewegungen, die die Mittellinie überkreuzen. Ganze Heilungstraditionen basieren auf rechts-links Bewegungen wie z.B. der ägyptische Zar, die süditalienische Tarantella oder die Dreh-Tänze der Derwische). Diese Tänze nutzen damit die Ganzkörperlichkeit, bei der Augenbewegungen sich organisch ergeben. Im Qigong gibt es viele Übungen, in denen die Augen häufig auf einer Ebene nach rechts und links wandern - dies auch in einer Übung, die bezeichnenderweise „Auf die fünf Kümernisse und sieben Betrübnisse zurückblicken und sie hinter sich lassen“ heißt - und somit Qigong vermutlich bereits vor ca. 3000 Jahren zur „Traumatherapie“ eingesetzt wurde. Genauso beinhalten viele Tänze diesen Aspekt und darüber hinausgehend auch das „Abschütteln“ und das Ausleben des Fluchtreflexes durch schnelle Bewegungen. Peter Levine beschreibt als wichtigstes Prinzip körperorientierter



Traumatherapie, die Energie, die in der traumatischen Situation durch Verhinderung des Reaktionsmusters „Flucht“ oder „Angriff“ gebunden wurde, durch Zittern, Schütteln oder Laufen zu entladen.

### **Tanzen in der Gruppe bringt in Kontakt mit dem Transzendenten**

Wenn wir uns ausschließlich als das „kleine“ und abgegrenzte Ich begreifen, bleibt oft nur Verbitterung über Lebensumstände und genommene Chancen. Der auf das Größere Ganze gerichtete Blick erlaubt, Sinnzusammenhänge und Lernchancen zu sehen. In tanztherapeutischen Settings, in denen das Ziel der Arbeit auch ist, dass die Teilnehmenden zum einem gespürt und im wahrsten Sinne des Wortes „anwesend“ sind, erleben wir immer wieder, dass sich irgendwann „der Raum verändert“, die Zeit nebenrangig wird und eine tiefe Ruhe und Stille einkehrt, die den ganzen Raum erfasst und erfüllt. In diesen Momenten ist die überpersonelle Verbundenheit (mit den anderen, mit dem ganzen Raum und darüber hinaus) für alle Anwesenden spürbar. Ein solches Eingebunden-Sein in den großen Zusammenhang der Welt weist weit über die Sorgen und Nöte der individuellen Lebensumstände hinaus, was oft Ruhe und Einverstanden-Sein sowie ein Gefühl von Ankommen, Verortung und Angenommen-Sein mit sich bringt.

### **...Tanzen macht Sinn!**

In diesem Selbstverständnis biete ich seit vielen Jahren Gruppen und Workshops Heilende Kräfte im

Tanz® an.... *Herzlich Willkommen! Luisa Duvenbeck*

