



Bauchtanz und Therapie

von Anette Paffrath

Im Bauchtanz und in der Therapie geht es um Gefühle, Selbsterfahrung und Selbstausdruck. Frauen, die keine tänzerische Ausbildung haben, probieren Bauchtanz aus 1001 Gründen, aus Neugier an unbekanntem Bewegungen, aus Spass an orientalischer Musik, um ein besseres Gefühl zu ihrem Körper zu entwickeln, usw. Sie fühlen sich von der Beweglichkeit, der Lebendigkeit und der Lebensfreude, die viele Bauchtänzerinnen ausstrahlen, angezogen. Sie verspüren den Wunsch, sich mehr zu trauen, ihren Körper frei fließen zu lassen, sich sinnlich und erotisch zu bewegen.

Als Studentin las ich zum ersten Mal etwas über die geschichtlichen Hintergründe des Bauchtanz in dem leider vergriffenen Frauentherapiebuch, "Getting Clear" von Anne Kent Rush, Verlag Frauenoffensive, München. In dem Buch stellt die Bauchtanzlehrerin Morocco, die Grundposition, Beckenkreise, Bauchrollen, Übungen für Hand und Arm, etc. vor. Die erste Bauchtanzgruppe, die ich besuchte, war eher eine feministische Selbsterfahrungsgruppe. Wir lockerten unseren Körper mit Übungen aus der Bioenergetik nach Alexander Lowen, machten Atem- und Entspannungsübungen. Diese Übungen sollten uns unterstützen, den Kopf loszulassen, den Tanz zu erspüren, die Bewegungen aus der Mitte, aus dem Körper heraus zu entwickeln und nicht über das Auge durch Imitation.

Es versteht sich von selbst, dass es keinen Spiegel im Tanzraum gab. Im Tanz ging es um Improvisation und Begegnung. Wir lernten keine Choreographie, wir waren tanzende Frauen, die den "Tanz der Frauen" tanzten. In diesen ersten studentischen Tanzgruppen der Frauenbewegung kamen einige Frauen durch die Bewegungen an emotionale Grenzen. In den 80igern gab es sowieso den sogenannten "Psychoboom". Es war die Zeit mit "wildem Encountergruppen", in denen Mann/Frau sich die Seele aus dem Leib brüllten. So wurde manchmal eher aus dem Bauch heraus therapiert, in einigen Gruppen verlor der Leiter ein Stück weit die Kontrolle über die Situation und wusste die Geister, die er da gerufen hatte, nicht mehr zu bändigen. Es war nicht leicht professionelle Gruppenleiter/innen von denen, die sich berufen fühlten, zu unterscheiden.

Trotz einiger Verwirrungen, habe ich in dieser Zeit eine Menge über den Wunsch nach Aufbruch, aber auch über Ängste und Blockaden gelernt. Seit dieser Zeit hat der OT seine Faszination für mich nicht verloren. Die Tanzelemente des OT sind nicht nur sehr ästhetisch und ein gutes Fitnessstraining, sondern durchaus auch wild und archaisch. Der OT verkörpert aus meiner Sicht "Frauenpower" und hilft, gesellschaftliche Konditionierungen zu hinterfragen und loszulassen.

Ich interessierte mich im Studium sehr für die Körper-Seele-Zusammenhänge, für Körpertherapie und Tanztherapie. In einem Wochenendworkshop lernte ich die Tänzerin Rosa und ihre Arbeit kennen. Ich war begeistert, in Rosas Unterricht zu erleben, wie ich von "innen nach aussen" tanzen kann. Ich lernte für

mich bis zu diesem Zeitpunkt unbekannte und nicht genutzte Muskelgruppen kennen, sie zu nutzen oder bewusst loszulassen. Es machte Freude und war befreiend mit ihr in der Gruppe zu tanzen.

Meine eigene Selbsterfahrung im Bauchtanz warf Fragen auf:

- Ist Bauchtanz für Frauen, die ein ambivalentes oder ablehnendes Gefühl zu ihrem Körper haben, ein Weg zu heilen, sich wieder ganz und rund zu fühlen?
- Können auch Frauen, die seelisch und körperlich stark beeinträchtigt sind, durch Bauchtanz ein neues positives Gefühl zu ihrem Körper finden und ein stabileres Selbstwertgefühl aufbauen?
- Wie können Frauen mit starken seelischen und körperlichen Verletzungen vom Bauchtanz profitieren ohne über ihre Grenzen zu gehen?

Es gehört zum Selbstschutz und zur Selbstheilungskraft, Erfahrungen, die die Seele nicht verkraften kann, zu verdrängen oder abzuspalten. Menschen, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht oder gewaltsam misshandelt wurden, müssen diese Erfahrungen abspalten, um zu überleben. Der Körper hat die schmerzhaften Wunden jedoch gespeichert. Intensive Körperarbeit und eine vertiefte Atmung kann die Verletzungen im Körper wieder wachrufen.

In der Bioenergetik werden vertiefte Atmung und Vibrationen gezielt genutzt, um verdrängte Gefühle hochzuholen. Über die Körperarbeit werden verdrängte neurotische Konflikte bewusst erfahrbar. Dadurch können die ungelösten und nicht verarbeiteten Gefühlsinhalte, Angst, Wut oder Trauer noch einmal betrachtet werden. Ziel der Therapie ist es, die verdrängten und abgespaltenen Erlebnisse in das Selbstkonzept zu integrieren. Wichtig dabei ist, sich nicht mit ihnen zu identifizieren, sich ihrer nicht zu schämen oder sich gar schuldig zu fühlen.

Immer wieder kommen Frauen mit Missbrauchserfahrungen nach einem Bioenergetikwochenende oder einem Tanzworkshop mit intensiver Beckenarbeit zu mir, weil die intensive Körperarbeit Körpererinnerungen ausgelöst hat. Manchmal ist es so, dass diese Erinnerungen in der Gruppe und im Workshop nicht ganz ins Bewusstsein kommen. Es kann aber sein, dass die betroffenen Frauen, sich sehr schlecht fühlen, Panik haben, wenn sie für sich wieder alleine zu Hause sind.

Beispiele für Körpererinnerungen:

- Herzrasen
- Unterleibskrämpfe
- Übelkeit bis zum Erbrechen, Schwindelgefühle
- Kloss im Hals, Erstickungsgefühl
- Beklemmungen in der Brust
- Panik

Diese Gefühle können während der Übungen oder auch erst im Anschluss an ein Seminar auftreten. Sie zeigen, dass sich durch die Körperarbeit verdrängte oder abgespaltene Erlebnisse auf der körperlichen Ebene melden. Die zum Teil extremen und plötzlich auftretenden Symptome können auf ein nicht verarbeitetes traumatisches Erlebnis hinweisen.

Wie gehen betroffene Frauen mit Körpererinnerungen um?

Es ist wichtig keine Angst vor der Intensität der Gefühle zu bekommen. Es ist gut, nicht alleine zu bleiben und die Gefühle zum Beispiel mit einer vertrauten Freundin zu teilen. Das Kind, das verletzt wurde, hatte keinen Schutz und war der Situation ausgeliefert. Die Tat geschah häufig im Verborgenen und musste geheim bleiben. Manchmal war das Kind, dessen Grenzen überschritten wurden, auch zu klein, sodass es sich sprachlich noch gar nicht mitteilen kann.

Diese Situation muss die erwachsene Frau heute nicht wiederholen. Es ist für ihr verletztes inneres Kind sogar heilsam, wenn sie ihre aktualisierten Gefühle nicht alleine aushält, sondern spricht.

Es ist gut zu schauen, auf welche Kraftquellen du zurückgreifen kannst. Was tut dir gut und stabilisiert dich? Was hat sich in anderen Situationen bewährt, in denen du dich aufgelöst und hilflos gefühlt hast? Möchtest du dich mit einer Wärmflasche ins Bett zurückziehen und erst einmal Schutz suchen, mit dir alleine sein? Löst ein Bad oder eine Dusche deine Verkrampfungen? Wer ist nachts für dich da, wenn Du starke Ängste hast und nicht allein sein kannst?

Die meisten Klientinnen, die Körpererinnerungen haben, haben das Bedürfnis, die Wahrheit herauszufinden und die Botschaften ihres Körpers zu verstehen. Ein wichtiger Teil der Therapie ist es, sich zu erinnern, um die Gefühle zuordnen zu können. Es hilft den Frauen, ihre Gefühle zu verstehen und sich selbst nicht für "verrückt" und schuldig zu halten.

Unbewusst haben sie selbst seit Jahren das Gefühl, dass irgendetwas nicht stimmt. Ohne klare Bilder und Erinnerungen, machen sie sich aber häufig selbst für ihre Probleme verantwortlich, werten sich ab, halten sich für lebensuntüchtig oder beziehungsunfähig.

Es ist wichtig, diese tiefen Verletzungen der Seele mit professioneller Hilfe zu bearbeiten. Die Aufarbeitung und die Integration der seelischen und körperlichen Verletzungen können unter Umständen einige Jahre dauern. Eine ganze Reihe meiner Klientinnen hatte am Ende der Therapie den Wunsch, ihrem Körper wieder mehr Aufmerksamkeit zu geben. Sie probierten Bauchtanz aus und fanden Spass daran, sich durch die Bewegungen neu zu entdecken.

Welche Auswirkungen haben Körpererinnerungen auf den Tanz?

Für Frauen, die die Erfahrungen gemacht haben, dass Entspannungsübungen, Körperreisen oder Yoga Dissotiationserfahrungen auslösen, d.h. Sie treten aus ihrem Körper heraus, verlieren den Kontakt zu sich, ist es besser in einen klar strukturierten Unterricht zu gehen. Sie sind unter Umständen bei einer Bauchtanzlehrerin, die den Tanz sportlich mit dem Schwerpunkt Choreographie unterrichtet, besser aufgehoben.

Die Choreographien und festgelegten Bewegungsabläufe geben Halt. Die Frauen konzentrieren sich auf das, was sie tun und es gibt weniger Platz für Assoziationen. Es ist besser, erst einmal über einen wöchentlichen Kurs in den Tanz einzusteigen, um nachzuspüren, welche Schwierigkeiten es gibt und diese behutsam aufzulösen, eventuell mit anderen Frauen zu sprechen. Wir leben im Moment ja eher in einer Zeit des "anything goes" und des "easy doings". Da ist es nicht immer leicht, sich selbst zuzugestehen, dass Körper und Seele auch an ihre Grenzen stossen können und dies dann noch offen anzusprechen.

Wenn die Shimmies zu viele Gefühle hochholen, ist es gut, eine Pause zu machen. Shimmies sind kein Muss. Es gibt schöne Choreographien ohne Shimmies. Wichtiger ist es, mit sich selbst achtsam umzugehen und sich nicht durch Gefühle zu quälen. Denn das wäre eine Wiederholung des alten Traumas.

Bauchtanz stärkt das Selbstbewusstsein und verbessert das Körpergefühl. Für Frauen, die eher kopflastig sind ist der Tanz aus dem Bauch ein guter Ausgleich. Der Kontakt zur Mitte und zur Erde lässt den Kopf zur Ruhe kommen. Für Frauen mit einem mehr oder weniger stabilen Selbstwertgefühl und Kontakt zum Körper ist der OT eine tolle neue Erfahrung.

Für das Verständnis, warum vor allem die Shimmies zuviel in Bewegung bringen können, ist es wichtig zu verstehen, wie sich traumatische Erlebnisse auf die Körper-Seele-Einheit auswirken.

Menschen, die Gewalt und extreme Schmerzen erlebt haben, mussten aus Selbstschutz, um zu überleben, den Kontakt zu ihrem Körper aufgeben. Sie fanden nicht den Halt und die Geborgenheit, um ein stabiles Selbstkonzept und eine stabile Ichidentität auszubilden.

Sie schildern sich selbst als "innerlich zerrissen", "gespalten" und beginnen das therapeutische Gespräch häufig mit dem Wunsch, sich mit Hilfe der Therapie wieder "zusammenzusetzen" und sich "ganz" zu fühlen.

Sie können keine Verbindung zu ihrer Körpermitte aufnehmen und erleben sich vom Kopf an als abgeschnitten und leblos. Es fehlt der Kontakt zu den Füßen und zur Erde, statt dessen haben sie in ihrem Kopf starke Bewertungen und Moralvorstellungen. Sie leiden unter starken Ängsten und intensivere Gefühle verstärken diese Angst.

Aus diesem Grund atmen sie flach in die Brust. Sie atmen eher ein. Die Atmung ist kurz und flach, meistens ohne Pause zwischen den Atemzügen. Körperlich drückt sich die Angst, in zusammengebissenen Zähnen, hochgezogenen Schultern und angespanntem Becken mit zusammengedrückter Po- bzw. Vaginalmuskulatur aus.

Dieses sich Verschluss aus Angst vor zu vielen Gefühlen, ist ihnen meistens nicht bewusst. Diese häufig über Jahre aufgebauten chronischen Verspannungen sind eine Schutzfunktion des Körpers, die traumatischen Erlebnisse unter Verschluss zu halten.

Parallel dazu werden die Erinnerungen von der Seele ins Unbewusste verdrängt. Wenn durch Körpertherapie oder intensive Arbeit mit Bauch und Becken, der Körper geöffnet wird, passiert es sehr leicht, dass die Seele mit den plötzlich hochkommenden Körpererinnerungen völlig überfordert ist. Sie ist darauf nicht vorbereitet oder hat sich gar nicht gewünscht, diese Erfahrungen wieder zu spüren. Deshalb hat die Seele auch noch kein Rüstzeug mit den intensiven Gefühlen umzugehen.

Ohne professionelle Hilfe schaffen es die meisten Frauen nicht, einen Weg zu finden, mit ihren Gefühlen umzugehen. Häufig reicht es bereits aus, dass den Frauen, mit denen ich arbeite diese Zusammenhänge aufgedeutet werden. Das hilft Ihnen die extremen Gefühle zu verstehen und sich weniger ausgeliefert zu fühlen. Sie lernen auch, sich für ihre Gefühle nicht zu schämen oder abzuwerten. Die therapeutischen Gespräche helfen Ihnen, Ihren Körper anzunehmen und ihn nicht für seine Erinnerungen zu hassen.

In der Therapie gibt es einen Leitsatz: "der Weg ist dort, wo die Angst ist". Die Bewegungen des OT sind eine gute Hilfe gegen die Angst vor dem Körper und seinen Gefühlen. Durch den Tanz können Frauen ein besseres Körperbild entwickeln und sich für sich ganz unabhängig von anderen Sinnlichkeit und Spass an der Bewegung erlauben.

Aus meiner Erfahrung gibt es bei der Aufarbeitung von traumatischen Erfahrungen aber keine Alternative zu zusätzlichen therapeutischen Gesprächen. Es ist für die Heilung wichtig, dass die betroffenen Frauen ihr "Geheimnis" aussprechen und das "Schweigegeübde" brechen. Dieses "Nicht reden dürfen" ist zusätzlich dafür verantwortlich, dass Körper und Seele sich über Jahre verschliessen. Der erste Weg aus der Isolation ist das Gespräch.

Natürlich ist eine Tanzgruppe im workshop damit überfordert, mit diesen Verletzungen "therapeutisch" umzugehen. Trotzdem kann es sehr entlastend sein, sich kurz der Gruppe mitzuteilen. Das Teilen der Gefühle hilft den Kontakt zur Gruppe zu halten und sich wieder zu erden.

Dabei geht es nicht darum, die Erfahrungen der Gruppe zu schildern. Es reichen Sätze wie, "mir geht es im Moment gar nicht gut. Ich habe das Gefühl, die Bewegungen haben etwas in mir angerührt." Dann schau, was für Dich jetzt richtig und gut ist. Setze dich vor allem nicht unter Leistungsdruck, trotzdem weitertanzen zu müssen. Mach Pause, atme regelmässig, warte bis du ruhiger wirst. Überleg dir, mit wem du nach dem Kursus über deine Gefühle sprechen kannst? Wer ist offen für dich? Sieh die Situation als Chance für dich persönlich weiterzukommen, wenn du dir professionelle Hilfe suchst.

Eine Therapie gibt die Möglichkeit, die Erfahrungen zu integrieren, sodass Körper und Seele wieder zusammenkommen. Natürlich lässt sich der Körper durch hartes Training kontrollieren, sodass die Illusion genährt wird, dass die Kontrolle über den Körper die unangenehmen Gefühle ebenfalls kontrolliert. Die seelische Verwundbarkeit bleibt aber. Sie drückt sich in einem negativen Selbstkonzept sowie einer weiterbestehenden Unzufriedenheit mit dem Körper aus.

Shimmies und intensive Arbeit mit Trommeln sind für den Körper und die Seele eine mächtige Erfahrung. Für Frauen, die seelisch nicht stabil sind, ist es wichtig, mit diesen Elementen des Bauchtanzes behutsam und achtsam umzugehen.

Sie sollten sich bewusst sein, dass intensive Shimmiearbeit, verdrängte Körpererinnerungen wachrufen kann. Wer für den Verdacht hat, er könnte traumatische Erlebnisse verdrängt haben, sollte ein Shimmiewochenende gut planen. Zum Beispiel es so gestalten, dass du anschliessend nicht alleine bist. Wenn die Körpererinnerungen verarbeitet sind, ist der Bauch wieder frei und der Tanz aus dem Bauch ein neuer Weg zu Sinnlichkeit und Lebensfreude.

Erstveröffentlichung im ORIENT-MAGAZIN, Nr. 1/2007

Herausgeber: Internationaler Verlag

ASIN: B00006LRNQ

ORIENT-MAGAZIN

In der Steubach 17

57614 Woldert

Tel.: 0 26 84 / 81 47

Fax. 0 27 84 / 97 93 98