

## Was ist Tanz in der Tanztherapie?

Einleitung aus dem Artikel: „Tanz, eine psychotherapeutische Praxis?“  
Wolfgang Tschacher, Maja Storch und Melanie Munt, zuerst erschienen in Psychotherapie 19. Jahrg.  
2014, Bd 19-1, ©CIP-Medien, München

Tanz als Kunstform und kulturelle Praxis existiert seit Beginn der Menschheitsgeschichte. Tanz als Kunst ist (anders als Literatur, Lyrik oder Theater) im Kern nichtschriftlich:

Es handelt sich um eine menschliche Ausdrucksform, die alle Kulturen bereits vor deren Eintritt in die Geschichtlichkeit begleitete, da sie keine Schrift und Notation voraussetzt. Tanz hat einen besonderen Bezug zum Selbst, dem psychologischen Zentrum einer Person, das nicht nur durch Denken alleine erzeugt wird, sondern an das Körpergeschehen gekoppelt ist (Storch & Kuhl, 2013). Körperbewegung und Körperbewusstsein sind fundamental für das Selbst, zumal wir uns über unsere Körpergrenzen definieren. Das psychologische Selbst wird nicht zuletzt wahrgenommen als das, was durch die Haut begrenzt ist, und es wird repräsentiert, gerade in individualistischen Gesellschaften, durch den Körper: Außerhalb dieser Grenze ist nicht mehr „Selbst“, da sind die „Anderen“. Die Bestimmung des Selbst über den Körper hat ihre Wurzeln in der kindlichen Entwicklung: Sigmund Freud (1923) meinte dementsprechend, „das Ich ist vor allem ein körperliches“, und legte die Ursprünge des Ichs und seine Absonderung vom Es in die Körperwahrnehmung. Tatsächlich lernen wir vor allem durch sensomotorische Kopplung, uns als selbstständig handelnde Einheit, als nicht weiter teilbares „Individuum“ zu erfahren. Die Propriozeption, also das Wahrnehmen der Körperteile, ihrer relativen Position im Raum sowie der Muskelspannung, bildet dabei die sensomotorische Grundlage unserer Identität und Individualität (Tschacher & Munt, 2013). Neurologische Fallbeispiele zeigen entsprechend, dass es zu Identitätsstörungen kommen kann, wenn die Fähigkeit zur Propriozeption verloren geht (Sacks, 1985). Auch psychopathologische Zustände und Ich- Störungen bei der Schizophrenie gehen häufig mit propriozeptiven Fehlfunktionen einher. Im Tanz steht Propriozeption explizit im Zentrum, das Tanzen ist daher sehr „Selbst-nah“. Tanz ist dabei noch mehr als nur propriozeptives Bewusstsein. Beim Tanz wirken Emotionen, Kognitionen und Körper zusammen, und nahezu alle menschlichen Fähigkeiten werden herausgefordert. Verschiedene Emotionen werden aufgerufen und ausgedrückt; die Körperbewegung erfordert, dass unterschiedliche Muskelgruppen entweder ganzheitlich oder isoliert, selbstbestimmt oder fremdbestimmt, mit unterschiedlichen Muskelspannungen und Geschwindigkeiten funktionieren. Kognitionen werden musikalische, mathematische, visuelle, motorische Vernetzungen aktiviert, um die nötige Wahrnehmung und Strukturierung von Raum und Zeit zu ermöglichen, was komplexe exekutive Funktionen erfordert. Schließlich kommen die sozialen Aspekte des Tanzes hinzu. Es gibt kaum eine andere Tätigkeit, die wie der Tanz das Selbst derart allumfassend fordert und zugleich unterschiedliche Aspekte der Person koordiniert vereint: Hier ist ein Kontaktpunkt mit Zielen, die auch Psychotherapie hat.