

IST TANGO THERAPIE?

Von THOMAS MAYR

Tango zu tanzen lieben viele. Sie haben Freude daran und finden eine Befriedigung in dieser zweisamen Bewegungsbeziehung, in der es darauf ankommt einander zu spüren. Manche erleben diese Tätigkeit auch als heilsam. Deshalb stößt man gegenwärtig immer häufiger auf das Schlagwort *Tangothérapie*. Es scheint, als ob es bald vermehrt Angebote in diese Richtung geben könnte.

Also: wie verhält es sich mit dem Tango und der Therapie? Und: kann Tango Therapie sein?

Ohne Versuch, den Begriff *Therapie* zu definieren, lässt sich diese Frage wohl nicht beantworten. Zunächst: wäre alles, was gut tut, Therapie, dann ist das Lesen eines guten Buches, ist ein entspannender Spaziergang, ein gutes Essen, ein netter Abend mit Freunden, ein gutes Gespräch auch Therapie. Empfinden wir also wohltuende Tätigkeiten oder angenehme Situationen, die als heilsam erlebt werden, als Therapie, dann gäbe es so viele Therapien, wie es Tätigkeiten oder Situationen gibt, die einen erfreuen, beleben, beruhigen, trösten, etc..

Im Sinne der umgangssprachlichen Verwendung des Begriffes *Therapie* in der Bedeutung „Mir tut etwas gut“ *therapieren* wir uns tatsächlich im Leben mehr oder weniger erfolgreich. Wenn wir es gut machen, bringen wir uns psychisch durchaus in einen guten Zustand, ein Psychotherapeut ist also unnötig, der Mensch fühlt sich seelisch gesund. Ein Beispiel aus der Praxis: eine Person mag im Tango unter anderen Bedürfnissen auch ein Bedürfnis der Nähe befriedigen. Sie hat aber nicht die Absicht eine tiefere Beziehung, die im Alltag durchaus relevant sein könnte, aufzunehmen. Sie geht bloß Tango tanzen. Soweit perfekt! Unter der Bedingung, dass die Person grundsätzlich nicht auf eine von ihr ersehnte / anhaltende / tiefere Beziehung verzichtet und gleichzeitig darunter leidet, können wir sagen: dieser Mensch handelt gesund.

Ein anderer Sachverhalt wäre es, wenn auf ersehnte und verlässliche Beziehungen voll Leid verzichtet wird, da derart große Ängste bestehen, dass man in einer Beziehung seine Autonomie verliert und abhängig wird. Das Tangotanz wäre dann ein Kompromiss zwischen der Vermeidung der Gefährdung durch Abhängigkeit und dem Bedürfnis nach verlässlicher Beziehung. Der Tango bekommt in diesem Falle die Funktion einer nur kurz wirkende Scheinbefriedigung des Ersehnten, die so oft wie möglich wiederholt werden muß, im Sinne von Quantität statt Qualität. Mit gutem Recht könnte man hier von einer Tangosucht sprechen. Hier wäre der Tango sozusagen Ausdruck eines Symptoms, eine sogenannte „Neurotische Kompromißbildung“.

Tangotanz kann also Ausdruck sowohl von positiven Bewältigungsstrategien sein wie auch von unzureichenden Ersatzhandlungen, kann hilfreich sein in der Bewältigung von Lebenskrisen und im positiven Fall sogar als Kunst aufgefasst werden, deren Potential an Möglichkeiten, sich selbst und den anderen zu entdecken, vom einzelnen genutzt werden können.

Kann der Tango als Tanz eine Form der Kunsttherapie sein?

Betrachten wir den Tango-Tanz als eine kreative / künstlerische (Bewegungs-)Tätigkeit, die, fernab vom automatisierten Abspulen der Tanzfiguren, immer wieder neue und aufregende Interpretationen der Musik ermöglicht, dann gelangen wir alsbald zu der Frage, ob künstlerische Tätigkeit an sich Therapie sein kann. Ja, es gibt sie: neben der multimedialen Kunsttherapie, die mit vielen künstlerischen Medien bzw. deren Kombination arbeitet, gibt es viele monomediale Kunsttherapien, die jeweils ein künstlerisches Medium in den Vordergrund rücken, etwa die 'klassische' oder traditionelle Kunsttherapie, die das bildnerische ins Zentrum stellt, aber auch die Musik-, die Rhythmus-, die Poesie-, die Drama-, etc. Therapie und eben die des Tanzes. Der Tango könnte also etwas mit Therapie zu tun haben.

Vor 20 Jahren habe ich in der Zeitschrift *Tanz Affiche* in einem Artikel über Psychoanalyse und Tanztherapie meine Auffassung von (Psycho-)Therapie so definiert:

Ernst zu nehmende Therapien bieten innerhalb der Therapeut/Patient-Beziehung Hilfen für die Entwicklung und den Gebrauch von Mitteln, die zur selbsttätigen Gestaltung des Lebens führen. Einem Leben, in dem der Mensch sowohl seine Bedürfnisse wahrnimmt, befriedigt, seinen Interessen nachgehen kann, als auch die Erfordernisse, Hindernisse, die seine Umwelt stellt, mitberücksichtigt. Dies bedeutet die Förderung der Ausbildung und Anwendung von Fertigkeiten, Fähigkeiten, Strategien, die dies ermöglichen. Therapie hilft aber auch, innere wie äußere Umstände, die diese Ausbildung und Anwendung bisher eingeschränkt oder verhindert hatten, zu erkennen und möglichst zu beseitigen. Dabei kommt es zu neuen Lösungen und Sinnfindungen, zur Änderung alter und zur Bildung von neuen Auffassungen über sich selbst und die Umwelt.

Übertragen wir diese Definition von Psychotherapie, die ich noch heute als gültig betrachte, auf meine Auffassung von tanztherapeutischen Entsprechungen, lässt sich folgendes vereinfacht sagen: zentral in der Tanztherapie ist der Begriff des Körperbildes. Das Körperbild kann als jene psychische Repräsentation gesehen werden, in der alle Erfahrungen mit sich selbst und der Umwelt bezogen auf den Körper und die Körperbewegung ihren Niederschlag gefunden haben und weiter finden.

Die angewendeten Bewegungsqualitäten in einem Improvisationstanz, in dem Beziehungen eingegangen werden, sind sowohl Auswirkungen des Körperbildes als auch an dessen weiterer Bildung bzw. Veränderung beteiligt; es handelt sich gleichzeitig um bedeutungstragende und bedeutungsbildende Funktionen der Bewegung. Tanztherapeutische Interventionen sollen demgemäß den / die TeilnehmerIn in einen Prozess involvieren, der letztendlich zu einer Veränderung im Körperbild mündet. Dies geschieht über einen Selbsterfahrungsprozess, der eine Erweiterung des Bewegungsrepertoires beinhaltet. Damit die Erweiterung hinsichtlich der Anwendung von möglichen Bewegungsqualitäten innerhalb der Tanztherapie eine Entsprechung im Alltag des Patienten finden kann, sind die Bewegungserfahrungen in den tanztherapeutischen Prozessen immer bezogen auf die Anliegen und Bedürfnisse im Zusammenhang mit sich selbst und der (personalen) Umwelt. Nur so können die neuen Bewegungserfahrungen und das, was daraus in Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen erfahren und erlebt wird, so integriert werden, dass eine Übertragung auf das Leben außerhalb der Therapie gelingen kann.

Der Tango stellt ein für ihn ganz spezifisches Repertoire an Bewegungsqualitäten zur Verfügung innerhalb dessen therapeutische Erfahrungen im oben genannten Sinne durch einen begleiteten ausgebildeten Tanztherapeuten gemacht werden können.

Wie ist das Bewegungsbild des *Tango Argentino*?

Der Gebrauch des Tangos bzw. von Elementen des Tangos für (tanz-)therapeutische Zwecke erfordert vom Therapeuten sowohl ein Umgehen mit den persönlichen Ausprägungen der Themen, die aus der spezifischen Struktur des Tanzes beim einzelnen wie beim Paar aktualisiert werden (Führen / Folgen, Autonomie / Abhängigkeit etc.), als auch ein Wissen um das Bewegungsbild des Tangos. Damit sind die Bewegungsqualitäten gemeint, die innerhalb des Tangos angewendet werden: z.B. die Oben / Unten-Isolation des Körpers (die untere Körperhälfte bewegt sich qualitativ anders als die obere / die obere bzw. untere Körperhälfte wird durch Stillhalten isoliert); die zentrale Körperbewegung (damit sind die Impulse hinsichtlich des Rumpfes und des Beckens gemeint); die relativ starke Isolation der Arme durch Stillhalten (die Arme bewegen sich hauptsächlich in fixer Verbindung zum Rumpf); der periphere Körperteilkontakt (der Kontakt der Hände der Tanzpartner bei weiterer Umarmung) bzw. der anhaltende oder vorübergehende zentrale Körperteilkontakt (der Kontakt der Oberkörper bei enger Umarmung).

Diese und noch andere Bewegungsqualitäten gehören zum Bewegungsbild des *Tango Argentino* und bilden gleichsam einen Bewegungskode, in dem ein Selbstentwurf, ein Konzept über den Anderen, die Umwelt, man könnte sogar sagen *eine Weltanschauung* enthalten sind. Diese Tatsache kann man durch ein relativ einfaches Experiment anschaulich bzw. verständlich machen, wenn man einer Gruppe von Menschen, die keine Tangotänzer sind, die folgende oder ähnliche Anweisungen zu einer Tanzimprovisation gibt: *Bildet Paare die während des Tanzes zusammenbleiben. Das Paar befindet sich immer in weiterer oder engerer Umarmung, eine Person führt die Schritte in den verschiedensten Richtungen (vor, rück, seit) und die andere folgt, Zur Führung dient die Gewichtsverlagerung des Führenden (seine Schritte) sowie auch dessen hauptsächlich Torsion des Rumpfes nach links bzw. rechts. Bewegt die Arme hauptsächlich als fixe Verbindung zum Oberkörper und nicht davon isoliert ... etc.* Befragen wir hernach die Teilnehmer wie sie sich selbst, den Anderen, die Beziehung zum Tanzpartner/in, die Umwelt erlebt haben, so werden wir eine Menge über die im Bewegungsbild des Tangos kodifizierten Selbst- und Weltkonzepte erfahren, aber auch einiges über die Vielfalt an persönlichen Themen, welche die Auseinandersetzung mit diesen Konzepten beim Einzelnen ausgelöst hat.

Ist also eine Therapie mit Hilfe des Tangos möglich?

Selbstverständlich wird ein Psychotherapeut in der Lage sein können, diese Themen gemäß seiner therapeutischen Ausrichtung mit den Teilnehmern (in einer Gruppentherapie) oder dem Paar (in einer Paartherapie) so zu bearbeiten, dass diese Erfahrungen ein Beitrag zu deren persönlichen Entwicklung darstellen können. Wollen wir aber den Einsatz der Bewegung in der Therapie nicht nur als Mittel zur Manifestation des persönlichen Themas oder der Konflikte sehen, die dann mit einer psychoanalytischen, gestalttherapeutischen, systemtherapeutischen etc. Methode weiter bearbeitet werden, sondern kontinuierlich die Mittel der Bewegung bzw. des Tanzes für die Therapie nützen, d. h. tanztherapeutisch vorgehen, wird auch ein fundiertes Wissen um die Bewegungsqualitäten, die im Tango nicht vorkommen oder eine untergeordnete Rolle spielen, unumgänglich sein. Nur so kann das Bewegungsbild des Klienten ein Mittel zur Diagnose (was ist an Bewegung vorhanden) und

zur Prognose (was ist nicht vorhanden, was wurde nicht angewendet, was kann sich noch entwickeln) sein.

Der Tango stellt also 'nur' ein gewisses Potential an Interventionsmöglichkeiten und Erlebnismöglichkeiten zur Verfügung. Elemente aus dem Tango können bestenfalls nur für die Bearbeitung gewisser Themen nützlich sein. Eine tanztherapeutische Behandlung mit Hilfe des Tangos sollte also von gut ausgebildeten Tanztherapeuten begleitet werden, die die Grenzen des Einsatzes des Tangos in der Therapie kennen. Tango ist in diesem Sinne nicht per se Therapie sondern kann im tanztherapeutischen Setting die ihm gebührende Rolle spielen. Für eine Psychotherapie verschiedenster Ausrichtung, also keiner Tanz-Therapie im Besonderen, können der Tango allgemein oder seine Elemente zur Bearbeitung spezifischer Themen durchaus hilfreich sein.

Thomas MAYR (geb. 1958 in Wien) ist Psychotherapeut, Tanztherapeut/Bewegungsanalytiker (auch Ausbilder), Multimedialer Kunsttherapeut (auch Ausbilder), Tanzpädagoge (moderner Ausdruckstanz – Konservatorium Wien), Supervisor, Tango-Tänzer/-Lehrer/-Veranstalter. Lebt in Wien