

Auszug aus meiner Abschlussarbeit zur integrativen Tanz- und Ausdruckstherapeutin 03/2021:

Essentielle Merkmale und Körperaktionen beim Tangotanz und ihre Verknüpfung zur Tanz- und Bewegungstherapie

Eine der wichtigsten körperlichen Voraussetzungen für das Tangotanz ist es die eigene stabile Körperachse zu finden und während des Tanzens beizubehalten. Sie stellt die notwendige Stabilität her und ist für die Ausführung der Bewegungen essenziell. Sie dient bei manchen Figuren auch bewusst als Werkzeug um eine bestimmte Dynamik oder Position herzustellen (Bsp. Colgadas, Volcadas). Die eigene Körperstabilität erlaubt es uns in Verbindung zu sein und mich dennoch eigenständig zu bewegen und damit die gemeinsame Improvisation zu beeinflussen. Sie entlastet vor allem den Führenden vom Stützen seines Gegenübers. So kann die Folgende auch den Partner in seinem Freiraum unterstützen.

Ich habe Jahre gebraucht um überhaupt zu spüren was genau mit der Achse gemeint ist, wie es sich anfühlt und vor allem wie ich das selbst bewusst herstellen kann. Rein physisch kann diese Spannung in der Körpermitte durch den Psoas (hinterer Bauchmuskel) hergestellt werden. Der Psoas-Muskel ist die Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper. Er gibt uns Halt und Stabilität. Das bewusste Spüren des Körperzentrums unterhalb des Bauchnabels richtet gleichzeitig die Wirbelsäule und die Rippenbögen auf. Wir stehen sehr gerade und stabil, minimal nach vorn geneigt, mit dem Becken und der Schulter über den Fußballen, im eigenen Zentrum mit geradeaus gerichtetem Blick. Dieses Gefühl kann relativ schnell verloren gehen, wenn man längere Zeit gar nicht oder nicht regelmäßig tanzt. Eine Erfahrung, die ich wahrscheinlich mit etlichen Tangotänzer*innen während der COVID 19-Pandemie teile. Meine Synapsen haben sicherlich nach 7 Jahren Tangoerfahrung dafür gesorgt die notwendige Verbindungsinformation zwischen Gehirn und Körper zu speichern aber wie lange diese abrufbar ist, ist ohne Übung ungewiss. Der Verlust der bewussten Körpermitte kann zur Folge haben sich nicht mehr zentriert und ausgeglichen zu fühlen, regelrecht aus der körperlichen und psychischen Balance zu geraten, was auf beiden Ebenen nachteilige Konsequenzen, wie z.B. mangelnde Körperkoordination, verminderte Reaktionsfähigkeit und depressive Verstimmungen nach sich ziehen kann.

Fehlt das Tanzen als wichtiger Lebensbestandteil von Tangotänzer*innen gerät bei vielen auch deren soziales Leben ins Wanken. Einsamkeit ist mittlerweile ein Massenphänomen. Verstärkt durch Berührungslosigkeit, soziale Distanz, fehlende Zuwendung, häusliche Isolation, fehlendes gesellschaftliches Leben sind wir auf uns allein gestellt. Der Schutz der Gruppe ist nicht da und der Körper gerät in Alarmbereitschaft. Der Cortisol-Spiegel (Stresshormon) steigt und das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Depressionen ist stark erhöht.¹ Das bedeutet im Umkehrschluss, dass Tanzen, und insbesondere der Paartanz Tango, durch das soziale Leben bei Kursen und Milongas und körperliche Interaktion mit anderen Menschen aus der Isolation helfen und Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit minimieren kann.

Tangotanz fördert die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für sich selbst und das Gegenüber, da es keine festen Schrittfolgen gibt und die beiden Tanzpartner für die Schritt-Improvisation voneinander abhängig sind. Diese Konzentration fördert das Gefühl im Hier und Jetzt zu sein.

Führen und Folgen ist der Austausch von Energie durch Impulse geben und Impulse empfangen. Es ermöglicht eine gleichberechtigte Bewegungsinteraktion. Die vom Führenden ausgehende Intention für den nächsten Schritt, Drehung usw. wird über die verbindende Umarmung sowie die möglichst immer voneinander bestehende „Brustbein-Verbindung“ an die Folgende übermittelt. D.h. die gegenüberliegenden Brustbeine der beiden Tänzer*innen sind möglichst immer im Kontakt ohne sich direkt zu berühren (in enger Tango-Umarmung auch mit Berührung). Diese Verbindung dient als richtungsgebende Orientierungshilfe. Die Folgende

¹ Vgl. <https://www.arte.tv/de/videos/089055-000-A/die-macht-der-sanften-beruehrung/> (03.03.2021)

antizipiert und gemeinsam wird die ursprüngliche Intention kreativ im Tanz umgesetzt. Der Impuls kommt also immer aus dem Oberkörper wird vom Oberkörper der Folgenden aufgenommen und durch die Körpermitte in die Beine transportiert. D.h. Gehen mit dem Oberkörper voran, nicht mit den Füßen.

Im Sistema Dinzel© gibt es die Begriffe Führen und Folgen so nicht. Sie werden ersetzt durch „Vorschlag und Antworten“, was aus meiner Sicht ein besseres Verständnis für eine gleichberechtigte Kommunikation im Paar impliziert. Beide übernehmen die Verantwortung für ihre Bewegungen im Paar bei gleichzeitigem Fokus auf die Verbindung damit die Kommunikation kontinuierlich bestehen bleibt. Sollte sie dennoch einmal unterbrechen gibt es die Möglichkeit sich in Bewegungspausen neu zu orientieren und zu finden. Auch Pausen können getanzt werden und geben die Chance zur Korrektur und konstruktiven Nutzen des „Fehlers“.

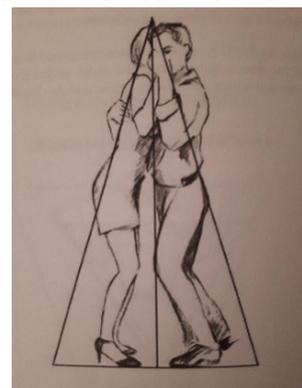
Rodolfo und Gloria Dinzel waren ein international erfolgreiches Tangotanzpaar aus Buenos Aires, Argentinien mit eigenem Tanzstudio in dem sie Tango unterrichteten. Im Laufe ihres Lebens haben sie als Lehr-Konzept das Sistema Dinzel© entwickelt. Es beinhaltet neben einem System der choreographischen Notation, das mehr als 3.600 Tangofiguren schematisch erfasst, Studien zur Improvisation, zu pädagogischen Methoden und ist ein Netzwerk der Techniken und Theorien zum Erlernen und zur Verbreitung des Tango Argentino.² Im Jahr 1992 gründeten sie das Centro Educativo del Tango des Buenos Aires. Sie waren eine der Ersten die Tangotänze als ein therapeutisches Werkzeug für Blinde, Parkinson-Patienten, Menschen mit Down-Syndrom und anderen Handicaps anwendeten.³

„Die Ausübung von Tango legt das Zeigen der eigenen Grenzen zu Grunde und leitet dazu an, diese flexibel zu halten.“ (s. Rodolfo Dinzel in: Im Kontakt mit der Realität, Angela Nicotra, S. 154, Logos Verl. Berlin 2014) Basierend auf dieser Theorie liegt die tanztherapeutische Arbeit mit den eigenen Kinesphären und Grenzen und die des (Tanz)partners sehr nah. Wo ist meine physische und emotionale Grenze? Wo die des Partners, der Gruppe? Wie verändern sich unsere Räume und Grenzen in Ruhe und in Bewegung? Das Gefühl darin in Kontakt? Bei Veränderung der Distanz zwischen uns? Die Themen Nähe/Distanz, persönliche Grenzen und Grenzsetzung werden offensichtlich und können mit Tangoelementen therapeutisch bearbeitet werden, unabhängig davon ob man Tango tanzen kann oder nicht.

Daraus folgt, dass ein erfüllender Dialog in gemeinsamer Bewegung nur stattfinden kann, wenn es gelingt bei mir zu bleiben und gleichzeitig dem Anderen so viel Aufmerksamkeit zu schenken um innerhalb der Umarmung in einer *dritten*, der gemeinsamen, Achse Stabilität zu finden.

Diese Stabilität erlaubt uns in Dissoziation/Körpertorsion zu gehen ohne unsere imaginäre Brustbein-Verbindung zu verlieren, da sich Ober- und Unterkörper gegenläufig bewegen können. Eine beispielhafte therapeutische Fragestellung des Klienten könnte sein: Wie bleibe ich bei mir und gleichzeitig beim Partner? Wie verändert sich dabei meine Körper- und innere Haltung?

Die "dritte" Achse ⁴



Das zielgerichtete Bewegen im Raum gibt Sicherheit. Der Raum der Begegnung ist der in dem das Paar miteinander interagiert und der, in dem sich das Paar mit anderen im Außen in der Ronda bewegt. Die eigene, nicht ablegbare aber nach innen und außen bewegliche, Kinesphäre jeder Tänzer*in ist immer dabei. In dieser erfährt sich das Individuum. Wird dieser individuelle Raum bewusst wahrgenommen hilft er die Präsenz zu schaffen, die die Verbindung erfordert.

² Vgl. A. Nicotra, Im Kontakt mit der Realität, Logos Verlag 2014, S. 21

³ Vgl. <https://www.todotango.com/english/artists/info/2732/Rodolfo-Dinzel> (16.03.2021)

⁴ Vgl. R. Dinzel, Tango eine heftige Sehnsucht nach Freiheit, Abrazos books, 1999., S. 96

Jeder sensorische Reiz, also auch jede Berührung von außen, schickt viele verschiedene Informationen zu unserem Gehirn. Wie habe ich mich gefühlt bei der Berührung? Die Situation wird im Körper gespeichert, dann zum Gehirn geschickt und dort intellektuell bewertet. Bei Berührungswiederholung ruft der Körper die Erinnerung wieder ab und verknüpft sie mit der gemachten Erfahrung. Jedoch kommt es sehr darauf an wer uns, wie, in welcher Situation berührt. So bewerten wir Berührungen komplett unbewusst und blitzschnell.

Sanfte Berührungen zwischen Menschen sind nötig um ein Selbstgefühl zu entwickeln. Diese wahrnehmen und richtig einzuordnen ist überlebenswichtig. Fehlen diese bereits in der frühkindlichen Entwicklung ist der Grundstein für eine gestörte Selbstwahrnehmung, der eigenen körperlichen Grenzen und der Differenzierung vom Du gelegt.⁵

Mit der Grundvoraussetzung für den Paartanz, der Umarmung, wird Nähe hergestellt und lebensnotwendige Berührung als nonverbale Kommunikationsgrundlage geschaffen. Es wird eine tiefe Emotionalität zwischen zwei Menschen hergestellt, die Sprache allein nicht vermitteln kann. Es findet ein sofortiger neurologischer und biochemischer Prozess im Körper statt.⁶ Berührungen beeinflussen darüber hinaus auch unsere Atmung indem er bei unangenehmen Gefühlen wie Angst schneller und flacher wird oder bei angenehmen Gefühlen wie Freude und Entspannung ruhiger und tiefer wird.

Die Atmung spielt in der tänzerischen Bewegung, und speziell im Tango, sowohl für jeden Einzelnen als auch im Paar eine große Rolle. Es ist die Körperregion des Brustbeins, in der das Gefühl festgehalten wird. Dort liegt der Schlüssel zur Öffnung, wenn Atmung, Bewegung - und damit das Gefühl – sich wandeln.⁷ Bewusster gleichmäßig fließender Atem in den gesamten Körper, in dem die Einatmungsphase ähnlich lang ist wie die Ausatmungsphase, stabilisiert (Achse), gleicht aus (Balance), beruhigt den Körper und den Geist gleichermaßen und lässt die Tänzer*innen leichter fokussieren (Konzentration und Achtsamkeit). Ein stockender oder angehaltener Atem verursacht Stagnation im Körper und damit auch in der Bewegung.

Ein gleichmäßiger Atem erhöht außerdem das Genuss- und Entspannungsgefühl und macht aufnahmebereiter. Es ist zu beobachten, dass, zwei ausgeglichen atmende Menschen sich bereitwilliger und angstfreier (in der Tangoumarmung) aufeinander einlassen. Die offene Neugier auf die unvorhersehbare Improvisation kann bei frei fließendem Atem zu einer angenehmen inneren Spannung (Aufmerksamkeit) und äußeren Spannung (Muskeltonus) beim Aufeinandereinlassen hilfreich sein und die Entstehung der gemeinsamen Bewegung fördern. Dies wirkt sich auch harmonisierend auf die Bewegungen selbst, deren Intensität und das individuelle Empfinden aus.

Durch Gemeinsamkeiten auf der körpersprachlichen Ebene entsteht ein Ausdruck von Verbindung. Es entsteht eine nonverbale Beziehung durch Gemeinsamkeiten im Rhythmus, in den Spannungsflüsseigenschaften, den Richtungsbewegungen oder den Antrieben.⁸ Auch die Atemfrequenz der beiden Tänzer*innen gleicht sich an und unterstützt damit den Bewegungsfluss.

Die vorstehenden Merkmale, Körperfunktionen und -aktionen sind also essentiell für das Tangotanz an sich und untrennbar mit dem seelischen Zustand verbunden. Spätestens an dieser Stelle wird die Gemeinsamkeit mit der der körperorientierten Psychotherapie sichtbar und völlig klar, dass auch Tango als Werkzeug in diese Arbeit integriert werden kann.

Das heißt aber nicht, dass Tangotanz einfach zu erlernen wäre. Es erfordert Körperbewusstsein (zu entwickeln), Präzision in der Bewegungsausführung und zig Wiederholungen bis daraus ein geschmeidiger Bewegungsfluss wird. Jüngere Menschen erlernen ihn in der Regel etwas schneller.

⁵ Vgl. <https://www.arte.tv/de/videos/089055-000-A/die-macht-der-sanften-beruehrung/> (03.03.2021)

⁶ Vgl. <https://www.arte.tv/de/videos/089055-000-A/die-macht-der-sanften-beruehrung/> (03.03.2021)

⁷ Vgl. F. Reichelt, Aufbau der Mitte (Morgenübungen und Umkehrung der Atmung), Brandes & Apsel Verlag, 2018, S. 59

⁸ Vgl. S. Bender, Die Psychophysische Bedeutung der Bewegung, Logos Verlag 2014, S. 246-253

Allerdings ist es z.B. in der therapeutischen Arbeit mit der Tango Therapie Neurotango® auch nicht das Ziel den Tangotanz zu erlernen sondern es wird ausschließlich mit den Bewegungsgrundlagen und -mustern des argentinischen Tangos gearbeitet.

Deshalb ist es in der Arbeit physisch eingeschränkten oder neurodegenerativ erkrankten Menschen auch so wichtig in regelmäßigen Abständen die Übungen stetig zu wiederholen und ggf. zu korrigieren damit sich das „neue“ Bewegungsmuster in die Körperorganisation einpasst.