

Brigitte Züger

«Mit Tanztherapie lassen sich die eigenen Ressourcen aktivieren»

Mittels Tanztherapie wird die Selbstwahrnehmung gefördert und können blockierte physische und psychische Vorgänge im Körper ihren organischen Fluss finden, sagt die Tanztherapeutin Brigitte Züger. Mit ihrem Bildungsinstitut will sie erreichen, dass Tanztherapie einen gleichwertigen Status wie andere Behandlungsmethoden erhält.

Interview: Urs Lüthi

Krankenpflege: Was macht die Faszination Tanzen aus?

Brigitte Züger: Vieles: Die meisten Menschen lächeln, wenn sie tanzen. Tanz hat viele Wirkungen: Er lässt uns unsere Vitalität und unsere Lebenskraft erleben, er gibt uns ein gutes Körpergefühl, wir können durch den Tanz das erleben, was wir nicht durch Worte ausdrücken können. Er vermittelt uns Gruppenzugehörigkeit und Gemeinsamkeitserleben. Die grosse Faszination für mich ist, dass Tanz von alleine entsteht – wenn ich mir erlaube, mit meiner Bewegung zu spielen, indem ich die Bewegung intuitiv fließen lasse. Ich kann aber auch bestimmen oder entscheiden, welche Bewegungen ich ausführe oder unterlasse. Das gibt mir die Entscheidungsfreiheit für und über mich selbst. Die Mischung dieser zwei Möglichkeiten ist die Verbindung von Erleben und Gestalten, Zulassen und Entscheiden, beides wichtige Elemente für unser Dasein als freie und eigenständige Menschen.

Was bringt Menschen zum Tanzen, wo liegen die Wurzeln des Tanzes?

Tanz kann kathartischen Charakter haben. Denken Sie an Rumpelstilzchen, als es erkannt hat, dass die Prinzessin die Goldfäden von der Spreu trennen konnte: Es ist so wütend, dass es sich in den Boden hineintanzte. Tanz kann Ausdruck einer Kultur oder eines kulturellen oder sozialen Bedürfnisses sein: Hip Hop entstand in den 80er Jahren als Ausdruck der schwarzen Jugendkultur in Amerika – oder der Walzer, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts Befreiung und Revolution bedeutete. Tanz kann Menschen aber auch in metaphysisches Erleben schwingen. Ein gutes Beispiel sind dafür die Drehderwische oder die Tänze der Schamanen. Tanz kann heilende Kräfte integrieren, denken Sie an chinesische Akupunkturbehandlungen. In China lassen die Ärzte die Patient:innen nach der Behandlung tanzen.

Warum ist Tanzen besser als andere Arten von Bewegung?

Man kann sagen, dass Tanz die «bessere» Bewegung ist, weil er auch kognitive und emotionale Aspekte, nebst dem Selbstgefühl fördert. Für jemand, der Muskeln aufbauen muss, ein Kardio-Training braucht oder einfach Stress durch Bewegung abbauen will, ist Tanz sicher nicht die optimale Bewegungsform. Wenn aber jemand einen besseren Zugang zum eigenen Erleben respektive zum eigenen Ausdruck, zur Emotions- und Selbstregulation möchte, ist Tanz die «bessere» Bewegung.



Vitalität und Lebenskraft: Szene aus der ZOE SCHOOL FOR DANCE MOVEMENT THERAPY in Basel.

Mit «Ich kann nicht tanzen» oder «Ich habe zwei linke Füsse» reagieren viele Menschen, wenn sie zum Tanzen aufgefordert werden. Verstehen Sie diese Angst?

Ja, ich verstehe das sehr gut und es begegnet mir bei Klient:innen immer wieder. Das hat (leider) mit zwei tiefgründigen Faktoren zu tun: Wir leben in einer Kultur, die eher körperfremd, und ziemlich leistungsorientiert ist. Ersteres verhindert ein zuverlässiges Selbstgefühl, zweiteres macht es schwierig, «gut genug» – nämlich so wie ich bin – zu sein. «Ich kann nicht tanzen» heisst vor diesem Hintergrund vielleicht: Ich kann nicht so tanzen, dass ich damit gut genug bin. Vielleicht heisst es aber auch: Ich schäme mich, meinen Körper zu spüren wie er ist – weil er nicht sein darf wie er ist.

Was ist der Unterschied zwischen Tanzen als Freizeitaktivität und Tanztherapie?

Die Tanztherapie hat die Aufgabe, einen Heilungsprozess – Heilen bedeutet ganz werden – einzuleiten. In erster Linie besteht dieser Heilungsprozess darin, die Klient:innen in einem siche-

ren Rahmen zu begleiten, mit dem Ziel, das Selbsterleben und den authentischen Ausdruck wieder zu gewinnen, zu vertiefen oder zu erweitern. Das kann vom Erleben, dass der Boden die Füße trägt, über das Erleben, dass genügend Raum zum Einnehmen vorhanden ist, bis hin zum Erleben gehen, dass eine Muskelverspannung oder ein Schmerz eigentlich ein im Körper festgehaltenes traumatisches Erlebnis ist.

Wen sprechen Sie an mit einer Tanztherapie an, auf welche Krankheitsbilder können Sie Einfluss nehmen?

In erster Linie ist für uns nicht das Krankheitsbild massgeblich, sondern die (innere) Haltung des Menschen zu einem Krankheitsbild. Er nimmt dann Einfluss auf seine Krankheit. Ist er bereit, mit sich selbst zu arbeiten? Wird das möglich, streben wir unsere Metaziele Coping und Selbstkompetenz an. Für ein Coping schauen wir, wie ein Mensch mit sich und seinem (kranken) Körper umgeht. Arbeitet er gegen oder mit ihm? Warum tut er das? Welche Ressourcen müssen wir aktivieren, welche Emotionen müssen freigesetzt werden, damit Coping möglich wird?

Was bewirkt Tanztherapie?

Tanztherapie als solches fördert die Selbstwahrnehmung. Nur durch sie ist es möglich, selbstkompetent zu werden. Oder anders gesagt: Nur wenn ich fühle und erlebe, ob mir etwas gut oder nicht gut tut, kann ich mich dafür oder dagegen entscheiden. Das ist meines Erachtens der Heilprozess und deckt sich mit der dritten Variante der Diskussion, was Gesundheit gemäss Definition der WHO ist. Gesundheit hängt demnach davon ab, ob der Mensch ein Gleichgewicht in sich selbst und mit seiner Umwelt hergestellt hat.¹

Tanzen löst positive und vielleicht auch negative Emotionen aus? Was ist hier Ihre Rolle als Tanztherapeutin?

Negativ heisst in der Physik: Der Energiefluss ist unterbrochen; positiv heisst: Der Energiefluss ist frei. Psychologisch gesehen labeln wir Emotionen, die wir nicht leben wollen oder dürfen, als negativ. Das macht Sinn, denn solche Emotionen unterdrücken wir. Das blockiert physische und biologische Vorgänge im Körper. Meine Rolle als Tanztherapeutin ist es, zusammen mit dem/der Klient:in herauszufinden, warum im Laufe des Lebens eine Emotion blockiert, also negativ geworden ist. Das sind manchmal anspruchsvolle Prozesse, weil sie durch Defizite oder Traumata entstanden sind.

Was ist Ihre Vision: Welchen Platz sollten Tanzen und Tanztherapie in unserem Gesundheitssystem haben?

Die Tanztherapie hat bereits genügend Evidenz für ihre Wirksamkeit. Das bedeutet, dass wir unseren Platz im Gesundheitssystem vertreten könnten. Aufgrund dessen ist meine Vision, dass wir bei den Player:innen im Gesundheitssystem mehr Bekanntheit und Anerkennung gewinnen sollten. So würde sich der richtige Platz für die Tanztherapie automatisch ergeben. Unter dem «richtigen Platz» verstehe ich die Gleichwertigkeit mit anderen bereits etablierten Behandlungsmethoden, wie zum Beispiel Ergotherapie, Physiotherapie, aber auch psychotherapeutischen Verfahren.

¹ www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2080455/

ZUR PERSON

Dipl. Kunsttherapeutin, Bewegungs- und Tanztherapie



Brigitte Züger hat das Ziel, mit ihrem Lehrgang die Tanztherapie auf eine akademische Ebene zu heben.

Brigitte Züger ist Direktorin der ZOE SCHOOL in Basel, die einen vorbereitenden Kurs zur Hinführung an die Eidg Höhere Fachprüfung Kunsttherapie, Bewegungs- und Tanztherapie anbietet. Alle darin enthaltenen Kurse stehen auch externen Teilnehmer:innen als allgemeine Weiterbildungen zur Verfügung. Spezifische Weiterbildungen richten sich an Psycholog:innen, Pädagog:innen und Tanzkünstler:innen. Brigitte Züger liess sich zuerst zur Bewegungspädagogin ausbilden, bevor sie ihr Tanzstudium in New York absolvierte. Zurück in Basel studierte sie Heilpädagogik. Danach, in der Ausbildung zur integrativen Tanz- und Bewegungstherapeutin, hat sie einerseits gelernt, ihr psychisches Erleben mit ihrer Biografie zu verbinden, was ein beachtlicher Sinngewinn bedeutete. Andererseits lernte sie, Bewegung so anzuleiten, dass solche Sinngewinnungsprozesse für einen therapeutischen Prozess eingeleitet und unterstützt werden können. Brigitte Züger arbeitete von 1994 bis 2012 in der Reha Rheinfelden, wo sie eine Tanztherapiestelle aufbaute und zehn Jahre das Team Kreative Therapie leitete. Sie führt ebenfalls eine Praxis für Tanz- und Bewegungstherapie in Basel.

www.zoeschool.ch, brigitte.zueger@zoeschool.ch
Das Bildungsangebot der ZOE SCHOOL verfügt über das e-log-Label der SBK-Bildungsplattform, www.e-log.ch