

Die Wurzeln der Weiblichkeit im Tanz wiederfinden

Jungianische Tanztherapie ... für Frauen

Vielen Frauen fällt es immer noch schwer – trotz Frauenbewegung und einer Fülle von Therapiemöglichkeiten und Sachwissen – den Wert ihrer eigenen weiblichen Qualitäten zu fühlen und zu sehen. Die Geschichte der Unterdrückung des Weiblichen ist lang und hat sich tief in jeden Frauenkörper eingegraben. Das trifft auf Männer gleichermaßen zu, wenn auch mit ganz unterschiedlichen Konsequenzen, doch dies weiter auszuführen, würde den Rahmen dieses Artikels sprengen. Patriarchat und über 2000 Jahre Christentum haben also auch auf der rein physiologischen Ebene, bis hin zur kleinsten Körperzelle, ihre Spuren hinterlassen. Wie die Kirche z.B. die Sinnlichkeit verfolgt hat, dies steckt uns Frauen noch bis heute – im wahrsten Sinne des Wortes – „in den Knochen“.

Wir leben in einer vom männlichen Prinzip dominierten Gesellschaft, wo sich die moderne Frau mit deren aktiven Idealen (wie Leistung, Kampf, Verstand, Kontrolle, Effizienz ...) identifiziert und damit von ihren weiblichen – rezeptiven Wurzeln (wie Liebe, Hingabe, Echtheit, Empfindsamkeit, Natürlichkeit ...) abgeschnitten hat.

Frauen haben gelernt, „ihren Mann zu stehen“

Identitäts- und Sinnverlust, seelische und körperliche Krankheiten sind die Folge. In den Seminaren berichten fast alle Frauen, wie sehr sie unter dem Diktat des „Funktionieren-müssen“ stehen, sich dem kaum entziehen können. Daneben gibt es auch Frauen (wenn auch weniger) die sich mit ihren weiblichen Eigenschaften verbunden fühlen, ihnen fällt es jedoch schwer, deren Wert zu sehen, sie werten sich ab, verurteilen sich als schwach. Auf diese Weise leben Frauen in beiden Fällen durch die kulturellen Programmierungen ihre Kraft nicht, entweder verschleudern sie Potenzial oder sie halten es zurück.

Eine Vielzahl von Ansätzen zur Frauenbefreiung zeigt, dass sich Frauen des Mangels an eigener weiblicher Identität bewusst geworden sind und sich nicht länger mit alten und überkommenen gesellschaftlichen Rollenbildern zufriedengeben. Der Versuch von Frauen, sich gegen die Dominanz des Männlichen zu wehren, indem sie männliche Qualitäten imitiert haben, hat sich als Sackgasse erwiesen, denn hierbei bleiben die ersehnten weiblichen Seiten auf der Strecke. Eigentlich kann die Frage für jede Frau nur lauten: „Wie kann ich meine eigenen weiblichen Qualitäten wiederfinden und wachsen lassen?“

Tanz und Mythen – weibliche Wege des Ausdrucks und der Wissensbewahrung

Auf die Frage, warum die Frauen zu den Seminaren kommen, berichten fast alle, dass es wegen des Tanzens sei: sie lieben es zu tanzen oder sehnen sich danach – auf jeden Fall können sie sich hier spüren.

Dass der Verstand dem Männlichen zugeordnet wird und der Körper dem Weiblichen, ist allseits bekannt – wie wichtig der Körper mit all seinen Sinnen im Prozess der weiblichen Identitätsfindung ist, möchte ich mit dem folgenden Exkurs untermauern: Die rechte Gehirnhemisphäre wird als intuitiv, irrational, poetisch, unlogisch und nicht-mathematisch bezeichnet. Sie steht für die Künste, (wie Tanz, Gesang...) Mythen, Imagination und das Unbewusste und ist mit der linken Hand verbunden, die dem weiblichen Prinzip zugeordnet wird. Die linke Gehirnhemisphäre steht für Logik, Ursache-Wirkung-Prinzip, Kalkulation und Wissenschaften. Sie wird als mathematisch, aristotelisch bezeichnet und ist mit der rechten Hand verbunden, die dem männlichen Prinzip zugeordnet wird. In unserem Schulsystem wird jedoch die linke Hemisphäre (Logik) einseitig betont und damit die Fähig-

keiten der rechten Hemisphäre (Intuition) unterdrückt. Macht man/frau sich dies klar, so scheint es fast zwingend, im Wiederaneignungsprozess weiblicher Fähigkeiten auch weibliche Wege zu gehen.

Verfolgung des Sinnlichen und Weiblichen durch die Kirche

Wie die Kirche alles Weibliche, Sinnliche und Körperliche verfolgt hat, bezeugen die Ereignisse der Geschichte. Augustinus bezeichnete den Tanz als „höllisches Gelüst“, als „Kreis, in dessen Mitte der Satan sich dreht“. Wen wundert es da noch, dass die Menschen und vor allem die Frauen, so gerne tanzen, so sehr nach einer sinnlichen und elementaren Sprache ihres Körpers dürsten. Fest steht auch, dass im Körper der Frau ihre jahrtausendlange Konditionierung und deren Ge- und Verbote, eingeschrieben ist. Wilhelm Reich hat erforscht, wie sich psychische Strukturen in unserem Körper niederschlagen und damit den heutigen Körpertherapien den Boden bereitet. Da scheint es nur allzu logisch, dass unser Körper auch der Ort ist, der uns zur Befreiung führen kann.

Die befreiende Kraft des Tanzes

„Tanzen macht mir einfach Freude“, „wenn ich tanze, dann komme ich mir ganz nahe“, „hier fühle ich mich zu Hause“... Frauen scheinen intuitiv zu erahnen, dass in ihrem Körper ein großer Schatz, ein Wissen verborgen liegt, der (bzw. das) aber auch nur über den Körper zu entdecken ist. Zu Beginn der Wochenenden sind einige Frauen eher zurückhaltend, gehemmt oder unsicher. Manchmal bedarf es nur ca. 20 Min., einer Phase des intensiveren Bewegens und Atmens, und es ist deutlich zu sehen und zu spüren, wie sie ihre Freude und Lust am eigenen Körper wiedergewonnen haben. Lebendigkeit, Erotik, Lebenslust und Lebensfreude sind die Geschenke des Tanzes an uns.

Der Weisheit des Körpers vertrauen

Beim Tanzen können wir beginnen, wieder mehr auf unseren Körper zu hören, denn er weiß, was er braucht. Einfach, indem wir der Energie, die wir im Moment spüren, Raum geben, dass sie sich ausdrücken kann – ohne sie zu bewerten oder loswerden zu wollen: sei es Freude, Spannung, Trauer, Sehnsucht, Wut oder Lebenslust. Dieses ‚einfach‘ auf den Körper und seine Impulse hören, ist für die meisten von uns sehr schwer. Wir sind es gewohnt zu funktionieren, unseren Körper zum Erreichen bestimmter Ziele zu zwingen. Und dann auf einmal nur auf die vielleicht unspektakulären oder noch undeutlichen Impulse zu hören, zu warten, bis sie von selbst deutlicher werden. Oder gar zu merken, wie erschöpft wir eigentlich sind, wo wir doch viel lieber lebendig und fröhlich wären. Doch wenn wir uns diesem Prozess aussetzen, der mitunter auch schmerzlich sein kann: dem Hinhören (in sich hinein hören), geschehen lassen, warten können und sich Raum geben – alles empfängliche Eigenschaften – gewinnen wir doch mehr Zugang und Zutrauen in unsere weiblichen Fähigkeiten.

Ich akzeptiere mich, so wie ich bin

Sind wir also wieder mehr in unserem Körper zu Hause, dann fällt es uns auch leichter, natürlicher und authentischer zu sein – zwei weitere Wesensmerkmale des Weiblichen. Die meisten von uns haben es gelernt, gegen sich selbst und den eigenen Körper anzukämpfen – doch es gibt auch die Möglichkeit, sich dem was ist, hinzugeben. Beim Tanzen stoßen wir dann neben den schönen, leichten und spielerischen Seiten auch auf all die Schichten unserer Konditionierungen. Wir können spüren, wie Ideale, Ge- und Verbote unseren Körper- und Energiefluss begrenzen.

Wer kennt nicht dieses Gefühl, blockiert zu sein, sich nicht zu spüren, nicht bei sich zu sein. Können wir dies aushalten und/oder gar annehmen, so ist es genau diese Akzeptanz, die uns wieder zu uns selbst zurückführt. Geben wir uns dem, was ist, hin – ob angenehm oder unangenehm – können wir wieder mit uns selbst ‚eins‘ werden. Der Tanz kann uns dann mit seinen Schätzen beschenken.

Bedeutung der Mythen

In den Heilungszentren der Antike nahmen der Tanz und die Mythen einen wichtigen Platz ein. Waren die Menschen hier mit sich selbst, der Gemeinschaft oder der Natur aus der Harmonie geraten, so haben sie Hilfe bei den Mythen gesucht. Hier fanden sie Anstöße für Entwicklungsprozesse oder Lösungen für scheinbar ausweglose Situationen.

C. G. Jung erforschte neben dem Persönlichen Unbewussten auch das Kollektive Unbewusste, mit seinen „Archetypen“, sogenannte Ur- bzw. Grundmuster menschlichen Fühlens und Verhaltens. Diese Archetypen findet man u.a. in Mythen und Märchen, die nach tausenden von Jahren immer noch erzählt werden. Viele Ansätze der männlichen und weiblichen Identitätsfindung greifen auf diese machtvolle Kraft der Mythen verschiedener Kulturen und ihren Göttinnen und Helden etc. zurück. Die Arbeit mit inneren Bildern und Gestalten ermöglicht einen direkten Zugang zum Unbewussten – sie können uns anregen oder gar schlummernde Potenziale zum Leben erwecken. Seien es ägyptische, griechische, keltische oder andere Göttinnen – sie alle bieten uns eine echte Alternative zu der nur einen Figur der Jungfrau Maria. Diese Archetypen sind Werkzeuge, mit deren Hilfe wir uns orientieren, erkennen und verstehen können.

Weibliche Urkräfte im Tanz entdecken

Die Archetypen beeinflussen unsere Seele und drücken sich auf der körperlichen Ebene als Bewegungsarchetypen aus. Jedem Menschen, jeder Frau wohnt ein ganz ureigener Tanzausdruck und Bewegungsrhythmus inne, der sich auch wieder einer ganz bestimmten Göttin zuordnen lässt. Mit Hilfe dieses „Rhythmus, wo ich mit muss ...“ kann sich eine Frau im Tanz mit ihren ureigenen Stärken wieder rückverbinden. Dies über den Körper und nicht über den Kopf zu tun, ist dabei besonders spannend.

In unserem Schulsystem wird der Fokus auf das gelegt, was frau nicht kann. Hier nach den eigenen Fähigkeiten zu fragen, dem, was frau gut kann, stärkt die eigene Selbstachtung und Wertschätzung. Die eigene Stärke entdeckt frau am ehe-

sten dann, wenn sie sich einfach so bewegt, wie ihr zumute ist anstatt festgelegte Schritte oder klare Tanzformen einzuüben – dies wird von den meisten Frauen als sehr befreiend erlebt. Für einige ist dies jedoch noch fremd, wo wir es doch alle gewohnt sind, uns nach äußerlichen Vorgaben zu richten. Es geht also nicht darum neuen „Göttinnen-Idealen“ nachzueifern, sondern darum zu entdecken, was diese Urkräfte für jede einzelne Frau ganz persönlich bedeuten. Und indem wir beginnen, Antworten in uns selbst zu suchen, werden wir unabhängiger gegenüber äußeren Rollenstereotypen.

Im geschützten Kreis unter Frauen

Seit Urzeiten kommen Frauen in Kreisen zusammen, nicht um miteinander zu konkurrieren, sondern um voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen und zu stärken. „Nur von Frauen kann ich lernen, wie es ist, eine Frau zu sein“. Wenn in Gruppen Identitätsfragen im Zentrum stehen, so geht dies am besten mit dem gleichen Geschlecht. „Wer bin ich als Frau?“ „Wo ist mein Platz?“ „Was steckt noch in mir?“...

Die Vielfalt einer jeden Gruppe wird als sehr bereichernd erlebt: jede hat etwas anderes, die ganze Palette weiblicher Ausdrucksmöglichkeiten ist spürbar und kann als Anregung dienen, neue Wege auszuprobieren. Das Gefühl, dass alle in einem Boot sitzen ist entlastend, ebenso wie zu erkennen, dass andere Frauen die gleichen Fragen und Nöte haben wie man selbst. Zu erkennen, dass jede Göttin eine angenehme wie auch unangenehme Seite in sich birgt, hilft, eigene Möglichkeiten wie auch Schwierigkeiten besser zu verstehen. Der Prozess ist nicht immer einfach und leicht, sei es, dass alte Wunden berührt werden oder unangenehme Fragen, wie z.B. die weiblicher Verantwortungsabgabe. Diese Gefühle mit anderen Frauen zu teilen, kann sehr heilsam sein.

Jede Frau hat es dann selbst in der Hand, sich mit den Kräften in sich zu verbinden, die sie nähren oder ihr helfen, ihre Schattenseiten zu verstehen.

Weitere Informationen bei:

Pramoda S. Habenicht

Postfach 10 51 49 · 28051 Bremen

Tel. 04 21 - 32 65 42