

Berührung

Tanztherapeutische Aspekte des Körperkontaktes
im Tango Argentino

Hildegard Schwade

Dezember 2020

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur Tanztherapeutin am
EZETTHERA
Europäisches Zentrum für Tanztherapie
München

Abstract

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Buber, 2006, S. 15). Nur über das Du kann ich das Ich erfahren. Ich brauche ein Du, um mich zu einem vollständigen Menschen entwickeln zu können. Ein wichtiger Bestandteil dieser Begegnung besteht aus der körperlichen Berührung. Die vorliegende Arbeit untersucht, inwieweit der Körperkontakt im Tango Argentino als Methode in der Tanztherapie eingesetzt werden kann.

Es erfolgt eine Bestandsaufnahme der Relevanz der Berührung in unserer Gesellschaft, um anschließend das Tastsinnessystem als Basis für das Körpererleben darzustellen. Die Bedeutung des Körperkontakte für den Menschen wird aus neurobiologischer Sicht, aus Sicht der Säuglingsforschung und der Bindungstheorie erläutert. Berührung wird allgemein in den tanztherapeutischen Kontext eingeordnet.

Danach wird der Frage nachgegangen, welche Rolle die Berührung im Tango Argentino einnimmt. Es wird aufgezeigt, wie der Tango schon heute als Methode in der Therapie eingesetzt wird und welche Bedeutung hierbei der Körperkontakt hat. Anhand der Wirkfaktoren der Psychotherapie wird deutlich, auf welche Weise der Körperkontakt im Tango Argentino therapeutisch von Nutzen ist. So werden z.B. Ressourcen wie Selbstreflexivität und Selbstregulation aktiviert oder der Wunsch nach Berührung als unterdrückte Emotion kann freigesetzt und integriert werden.

„Real life is through contact“ (Buber, 2006, S. 15). Only through „You“ I can experience „Me“. I need a „You“ to be able to evolve into a complete human being. An important ingredient of this contact is physical touch. The thesis at hand examines the extend to which body contact in Tango Argentino can be used as a method in dance therapy.

First the importance of touch in modern day society is discussed, followed by an outline of the tactile sensory system as the basis for body experience. The significance of human touch is explained from the perspective of neurobiology, infant research and attachment theory. Touch is put into the general dance therapeutical context.

Afterwards the role of touch in Tango Argentino is investigated. It is shown, how Tango is already practiced as a therapy method and the role of body contact in this context.

By considering the effectiveness factors of psychotherapy it becomes evident, how body contact in Tango Argentino can be of therapeutical use. Among other things ressources such as selfreflexivity and selfregulation can be activated or the desire to be touched as a supressed emotion can be released and integrated.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1 Einleitung.....	5
2 „Bestandsaufnahme“ – ist unsere Gesellschaft berührungslos?	7
3 Das Tastsinnessystem als Basis für das Körpererleben.....	10
3.1 Das Tastsinnessystem	10
3.2 Pränatale Prägungen durch das Tastsinnessystem	14
4 Die Bedeutung des Körperkontaktes für die Entwicklung des Kindes	17
4.1 Die Bedeutung des Körperkontaktes aus bindungstheoretischer Sicht.....	17
4.2 Die Entwicklung des Selbst nach Stern	19
4.3 Die Entwicklung des Selbst aus neurophysiologischer und neurobiologischer Sicht .	20
4.4 Folgen eines mangelnden Körperkontaktes für die kindliche Entwicklung	21
5 Die Bedeutung von Körperkontakt im Erwachsenenalter	22
5.1 Körperkontakt und Kultur.....	22
5.2 Körper und Psyche	22
5.3 Was passiert bei einer Berührung – neurophysiologisch.....	23
6 Berührung im therapeutischen Kontext.....	25
6.1 Arten der Berührung	25
6.1.1 Funktionale Berührungen	25
6.1.2 Kommunikative Berührungen	25
6.2 Therapeutische Intentionen der Berührung.....	25
6.3 Berührung als therapeutische Intervention	26
6.4 Ethik der Berührung	26
7 Tango Argentino und Tanztherapie	28
7.1 Warum tanzen Menschen	28
7.2 Kurze Geschichte des Tango Argentino unter dem Aspekt der Bedeutung des Körperkontaktes	29
7.3 Tango als geschützter Raum	31
7.4 Tango und Erotik	32
7.5 Die Umarmung im Tango - Dialog und Begegnung	32
7.6 Bedeutung der Musik und Poesie beim Tango Argentino.....	35
7.7 Einsatz des Tango Argentinos in der Tanztherapie	35

7.7.1	Therapeutische Effekte des Tango Argentino - Bestandsaufnahme	35
7.7.2	Tango Argentino und die Wirkfaktoren der Psychotherapie	38
8	Diskussion	Fehler! Textmarke nicht definiert.
9	Literaturverzeichnis	50
	Abbildungsverzeichnis.....	55
	Tabellenverzeichnis.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Vorwort

„Tango – eine heftige Sehnsucht nach Freiheit“ ist der Titel eines Buches von Gloria und Rodolfo Dinzel (2016). Die Bedeutung dieses Titels wurde mir erst bewusst, nachdem ich schon viele Jahre Tango getanzt hatte.

Mein Weg zur tanztherapeutischen Ausbildung bei Susanne Bender führte mich zunächst zu ihrem Seminar „Von Grenzen und Freiheiten in Beziehungen“ und im Rahmen der Ausbildung bin ich dann bei „meiner“ Familienrekonstruktion nochmals diesem Wunsch begegnet „frei und trotzdem gebunden zu sein“. In einer guten Tanda (eine Tanzrunde beim Tango) kann genau das stattfinden. Durch die Sicherheit, die ich in der Umarmung spüre, erfahre ich ein Gefühl von Freiheit, aber nur wenn ich ganz bei mir selbst bin, kann ich mit dem anderen eine Verbindung eingehen, die es mir erlaubt, frei zu sein. Über das Fühlen des anderen, die Nähe in der Umarmung, die Berührung der Körper, fühle ich mich selbst. Es entsteht ein ständiger Dialog, eine Kommunikation der Körper. Zwei Menschen, die im Tango „eins“ werden und dennoch nichts von ihrer Eigenständigkeit aufgeben. Im Gegenteil, durch die Hingabe an das Du wird das Ich spürbar. Die Umarmung kann dann die ihr innewohnende heilsame Kraft entwickeln.

Für mich verkörpert der Tangotanz diesen Aspekt einer gelebten Beziehung. So wie der Tango nur möglich ist, wenn jeder der beiden Partner in seiner Achse steht und dennoch mit dem anderen in engem Kontakt ist, so ist auch im Leben echte Begegnung nur möglich, wenn ich mich nicht selbst aufgebe, um geliebt zu werden. Im Tango wird dies körperlich erfahrbar. Ein Klammer an den Partner verhindert Bewegung und die Möglichkeit etwas gemeinsam zu erschaffen. Bei einem Seminar von Barbara Birner mit dem Titel „Berührung“ haben wir unsere eigene Berührungsbiografie geschrieben. Hierbei entstand bei mir das Gefühl, dass diese Arbeit vielleicht auch dazu dient, etwas für mich zurückzuerobern, was ich verloren oder als Kind so nicht erleben durfte.

Danken möchte ich von ganzem Herzen meinem Lebenspartner Alexander, der mich auch in schwierigen Lebenssituationen immer wieder „umarmt“ hat, den Tangotänzern, von denen ich beim Tango in der Umarmung „berührt“ wurde und nicht zuletzt meinem Sohn Martin, der auch Tango tanzt und mit dem ich die wunderbare Erfahrung machen darf vom inzwischen erwachsenen Sohn die haltende Nähe zu erleben. So schließt sich ein Kreis.

1 Einleitung

„Das Gehaltenwerden ist die erste Berührung zu Beginn des Lebens und hat dadurch eine existentielle Bedeutung“ (Bender, 2020, S. 178). Aber warum wird trotz dieses Bedürfnisses nach Körperkontakt unsere Gesellschaft immer berührungsärmer? Um diese Frage zu beantworten, erfolgt eine Bestandsaufnahme, welche Bedeutung der Körperkontakt in unserer heutigen Gesellschaft hat. Welche Auswirkungen die Einschränkungen des Körperkontaktes durch die Corona-Pandemie haben, können zurzeit noch nicht beurteilt werden und werden deshalb nur am Rande betrachtet.

Um zu verstehen, welche Bedeutung die körperliche Berührung für den Menschen hat, ist es zunächst notwendig, die neurobiologischen Grundlagen zu beleuchten. Das Tastsinnessystem ist das Organ, mit dem wir Berührungen wahrnehmen: „eine seiner hervorragenden Leistungen besteht darin, dass wir uns jederzeit unserer körperlichen Existenz bewusst sein können. Wir denken uns nicht selbst, sondern wir fühlen uns“ (Grunwald, 2017, S. 10). Auch die pränatalen Prägungen durch das Tastsinnessystem sind von großer Bedeutung.

Der Mensch braucht die Biochemie einer Hautberührung, die durch nichts anderes zu ersetzen ist. Denn die körperliche Nähe zu einem Menschen ist nicht nur ein Nachnähren, sondern Körperkontakt ist ein lebenslanges Grundbedürfnis des Menschen. Field, die die Bedeutung von Körperkontakt für frühgeborene Säuglinge untersucht hat, beschreibt es treffend mit den folgenden Worten: “Physicians regularly ask us how prolonged the effects of massage therapy are, and we have to respond that we could no more expect long-term effects if the massages were stopped than we could expect long-term effect of dieting if the dieting was stopped. Like diet and exercise, people may need a daily dose of touch” (2001, S. 10 Preface). In der Literatur wird auch von „Berührungshunger“ gesprochen, Berührung durch einen anderen Menschen wird als ein „Lebensmittel“ bezeichnet.

Es folgt die Darstellung der besonderen Bedeutung des Körperkontaktes für die Entwicklung des Kindes. Es wird dargelegt, dass Körperkontakt aus bindungstheoretischer Sicht eine der Voraussetzungen einer sicheren Bindung ist und bei der Entwicklung des Selbst eine wichtige Rolle einnimmt. Die Entwicklung des Selbst wird aus Sicht der Säuglingsforschung und neurophysiologisch dargestellt. Danach werden die Folgen eines Mangels an Berührung für die Genese des Kindes aufgeführt.

Im folgenden Kapitel wird erläutert, warum Berührung sehr unterschiedlich wahrgenommen wird und dies von verschiedenen Faktoren wie Religion, Geschlecht, Herkunft usw. abhängig ist. Der Zusammenhang zwischen Körper und Psyche ist wichtig, um die Bedeutung einer Berührung zu verstehen. Hier wird auch neurophysiologisch dargestellt, was im Körper bei einer Berührung geschieht.

Danach wird das Thema Berührung in der Tanztherapie allgemein untersucht, es werden die verschiedenen Arten der Berührung und ihre Bedeutung als therapeutische Intervention analysiert. In diesem Zusammenhang wird auch die ethische Seite des Themas Berührung in der Therapie dargestellt.

Bevor auf den Tango Argentino eingegangen wird, wird untersucht, warum das Tanzen im engeren Sinne eine Bedeutung für den Menschen hat.

Satir hat den vielzitierten Satz publiziert: „Wir brauchen vier Umarmungen am Tag zum Überleben, acht Umarmungen am Tag zum Leben und zwölf Umarmungen am Tag zum innerlichen Wachsen“. ¹ Man kann die Umarmung auch als ein „Existenzrecht“ des Menschen bezeichnen.

Ist der Tango-Boom, der in Europa seit den 1980iger Jahren zu verzeichnen ist, vielleicht auch ein Zeichen für diesen Wunsch nach Berührung? Die Umarmung ist das Zentrum des Tango Argentino, ohne Umarmung kein Tango. Den Tango Argentino mit seiner Flüchtlings- und Migrationsgeschichte, der Entwurzelung, und der Sehnsucht nach Heimat, der Notwendigkeit von Verwurzelung und Kontaktbereitschaft, dem Aufrichten und Verbinden mit dem Anderen über Bewegung und Musik, kann man nur verstehen, wenn man sich mit seiner Entstehungsgeschichte auseinandersetzt. Deshalb soll sie in der vorliegenden Arbeit kurz dargestellt werden.

Im Rahmen dieser Arbeit soll aufgezeigt werden, dass der Tango eine Möglichkeit bietet, das lebenslange Bedürfnis nach körperlicher Nähe zu nähren und welche tanztherapeutischen Möglichkeiten sich daraus ergeben. Dadurch, dass die Nähe beim Tanzen in einem abgesicherten und gesellschaftlich akzeptierten Raum geschieht, findet keine Beschämung statt und die Umarmung bietet das sichere Containment, in der Nähe zugelassen werden kann. Da Tango immer wieder mit Erotik assoziiert wird, soll auf dieses Thema kurz eingegangen werden, bevor die Bedeutung der Umarmung untersucht wird. Tango ist auch Musikrichtung und Poesie, die ebenfalls mit Blick auf den Einsatz in der Therapie beleuchtet werden sollen.

Anschließend wird untersucht, wie der Tango in der Tanztherapie und Psychotherapie bereits eingesetzt wird, z.B. bei Parkinson-PatientInnen², bei Demenz-Kranken oder bei KlientInnen mit Depressionen und welche Bedeutung hierbei der Aspekt Berührung hat.

Danach wird untersucht, inwieweit die Wirkfaktoren einer Psychotherapie für den Tango Argentino gelten. Berührung mit emotionaler Teilnahme kann Sicherheit und nährenden Halt geben, Tango schult aber auch die Interozeption und Propriozeption, er ermöglicht das Wahrnehmen des eigenen Körpers durch die Nähe zum Tanzpartner. ³ Über diesen Weg kann ich vom Du zum Ich kommen. Hierin liegt eine besondere Bedeutung des Tango Argentinos.

¹ Quelle <https://www.n-tv.de/wissen/frageantwort/Wie-viele-Umarmungen-braucht-man-am-Tag-article20275725.html>

² In dieser Arbeit wird im Text zwischen der weiblichen und männlichen Singularform gewechselt, im Plural wird die Bin-nen-I-Form zum Gendern verwendet.

³ Diese Arbeit geht davon aus, dass der Führende (der Mann) und die Folgende (die Frau) sowohl weiblich oder männlich sein können. Inzwischen gibt es beim Tango auch viele weibliche Führende. Wenn von Tanzpartnern die Rede ist gilt dieses ebenfalls.

2 „Bestandsaufnahme“ – ist unsere Gesellschaft berührungslos?

Das Thema „Berührung“ hat durch die Corona Pandemie noch einmal einen anderen Stellenwert bekommen. Die Zeit-Redakteurin von Thadden beschreibt aber schon 2018 in ihrem gleichnamigen Buch eine „berührungslose Gesellschaft“ und setzt sich mit deren Folgen auseinander. Dafür, dass Berührung und Nähe nicht mehr selbstverständlich zum Leben der Menschen gehören, führt sie die vom Tastsinnesexperten Grunwald genannten, empirisch belegbaren Symptome der Berührungsbedürftigkeit an: eine immer stärker werdende Wellness-Kultur, die inzwischen vor allem Massagen verkauft, Kuschelpartys, in denen Fremde einander nach vorgegebenen Regeln anfassen und ein Anstieg der Anzahl der felltragenden Haustiere. Der Mensch suche auf diese Art nach Abhilfe für den abnehmenden Hautkontakt (2018). Schmidbauer äußert gar die These, „dass viele Menschen so verunsichert und kränkbar sind, dass sie die Intimität lieber in einen professionellen Bereich auslagern, wo sie sie kontrollieren können“ (in Haberl, 2008). Handelt es sich dabei aber nicht nur um Ersatzhandlungen?

Dass Kinder ein eigenes Zimmer haben ist heute selbstverständlich. Die modernen Lebensbedingungen unserer Gesellschaft machen die Menschen immer mehr zu Einzelwesen. Laut statistischem Bundesamt waren 2018 über 40% der Haushalte Singlehaushalte (destatis, 2019). Immer weniger Menschen leben in Deutschland auf immer mehr Quadratmetern, auch wenn mit Tiny Häusern und anderen Wohnprojekten dieser Individualisierungsgeschichte etwas entgegengewirkt wird. Bei einer BBC-Umfrage vom März 2020 (vor der Covid-19 Pandemie), an der fast 40.000 Menschen aus 112 verschiedenen Ländern teilnahmen, äußerten die meisten Befragten, dass sie körperliche Berührung positiv sehen, aber fast die Hälfte kritisierten, dass die Gesellschaft zu wenig Berührung ermögliche (2020).

Durch die Corona Pandemie wurde offensichtlich, wie sehr den Menschen Berührung fehlt. Das Thema wurde während einer ersten vollständigen Kontaktsperrre immer wieder in den öffentlichen Medien publiziert. Durch die Corona Pandemie wurde vielen Menschen der Zugang zu körperlicher Nähe verweigert. Ein Problem insbesondere für die Vielzahl der alleinlebenden alten Menschen, aber auch der alten Menschen in Pflegeheimen.

Für eine achtsame Berührung braucht es einen Menschen, der achtsam in seinem eigenen Körper ist. Das Leben vieler Menschen sieht heute eher so aus: wir downloaden, uploaden, schreiben SMS und twittern, aber wir verlieren die Fähigkeit, ein Bücherregal zusammenzubauen, einen Toaster zu reparieren oder Samba zu tanzen. Diese Entwicklung der immer stärkeren Entfernung von unserem Körper wird auch als „disembodiment“ bezeichnet (Caldwell & Koch, 2020).

Grunwald berichtet, dass Versuchspersonen seines Labors wollen, dass ihr Handy in Reichweite bleibt, das Gerät gleiche inzwischen einem Körperteil und seine Berührung ähnele der Selbstberührung (Thadden, 2018). Diese Erfahrung kann man auch machen, wenn man SchülerInnen auffordert, das Handy abzugeben. Sie protestieren lautstark, als würden sie in ihrer Existenz bedroht. Das Handy wird von ihnen stets körpernah getragen und immer wieder berührt, als wollten sie sich versichern, dass es noch da ist und sich damit vielleicht auch ihrer eigenen Existenz versichern.

Diese Entwicklung kritisiert auch Uvnäs-Moberg mit der Aussage: „Der Mensch ist weniger dafür gemacht, jemand zu sein, als vielmehr, zu jemandem zu gehören [...] im Durchschnitt hat jeder von uns nur noch wenige Minuten täglich Körperkontakt. Das ist viel zu wenig. Unser Hauthunger wird nicht mehr zur Gänze gestillt“ (in Moulin, 2016).

Koschorke zeigt in der „Zeit“ eine historische Parallele zu dieser jetzigen Entwicklung auf. Kulturgeschichtlich gab es in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts bereits eine Epoche, in der der Kontakt zu den Mitmenschen auf Distanz umgestellt wurde. Erst in den Oberschichten, dann auch in der Mittelschicht entstand das Bedürfnis nach Privatheit und individueller Absonderung. Von medizinisch-hygienischen Gründen war noch nicht die Rede. Es ging um eine Erhöhung der Schamschwelle, um Diskretion und Dezenz im Umgang mit dem Körperlichen. Parallel zu diesem „Social Distancing“ der Aufklärungszeit wurde in den höheren Schichten eine neue Kultur der Nähe erschaffen, diese Nähe bezog sich auf das Seelenhafte, Innerliche und Geistige. Empfindungen wurden „körperbereinigt“ und das Trägermedium für Nähe wurde die Schrift. Damit verschoben sich das Verlangen und das Sich-Finden von der Körperwelt auf mediale Substitute wie Romane. Koschorke stellt hierzu die Hypothese auf, dass der Bedeutungsverlust der körperlichen Nähe verstärkt wurde durch die „Zweitwelt eines entkörperten Zeichenverkehrs“ und vergleicht den Schriftgebrauch des 18. Jahrhunderts mit der Digitalisierung heute. Er vergleicht die „Lesesucht“ des 18. Jahrhunderts mit der gegenwärtigen Nutzung der social media. Wie andere Autoren auch, sieht er die Digitalisierung als Ursache für die zunehmende berührungslose Gesellschaft, in der digitale Gemeinschaften ohne physische Nähe entstehen (2020). Welche Folgen dieser soziale Strukturbruch hat ist nicht abzusehen und das Coronavirus wirkt als zusätzlicher Katalysator, ist aber nicht der Auslöser. Und dennoch zeigt die zunehmende Literatur zum Thema Körperkontakt, dass seine Notwendigkeit nicht zu negieren ist. „[...] Berührungen sind nicht nur die unmittelbarste, sondern eben auch psychisch tiefgreifendste Form des Austausches unter Menschen“ (Schmidt & Schetsche, 2017, S. 25).

„Do not touch“, dieser Slogan führte in den USA dazu, unter anderem in Kindergärten möglichst wenig Berührung zuzulassen, da die Gefahr gesehen wurde, dass Berührung zu sexuellen Übergriffen führen könnte. Auch in Deutschland treten immer wieder Fälle von Missbrauch in pädagogischen Kontexten auf. Daraus abzuleiten, dass Körperkontakt vermieden werden soll, ist jedoch vor dem Hintergrund seiner Bedeutung für die Entwicklung des Kindes sehr problematisch.

Auch Rosa spricht von einem Distanzbedürfnis als einer Erfindung der Neuzeit und beschreibt die Gefahr, dass physische Nähe in Zeiten des Coronavirus als Bedrohung gesehen werde, Distanz werde zu einem Erfordernis. Körperkontakt werde durch die Eingewöhnung des „social distancing“ behördlich reglementiert. Der Mensch benötige Resonanz, um nicht in einen entfremdeten Zustand zu kommen. Durch Resonanz entstehen Momente, in denen man wirklich berührt, bewegt, ergriffen wird, Resonanz heiße sich als selbstwirksam zu erfahren, sich als verbunden zu erfahren, damit verwandele man sich, man werde lebendig. Entfremdung heiße Burn-out, sich nicht mehr lebendig fühlen, nicht auf die Welt eingehen. Resonanz erfahre der Mensch durch Berührung und die Stimme. Bei einem Burn-out habe das Individuum keine Resonanzfähigkeit mehr. Es gebe keine Verbindung mit der Welt und dies führe zu Isolation, Kälte, Starre. Man lässt sich nicht mehr berühren (2020).

Die Ausführungen machen die große Diskrepanz zwischen dem Bedürfnis nach Berührung auf den einen Seite und der Lebenswirklichkeit vieler Menschen auf der anderen Seite deutlich. Aber warum ist Berührung durch einen anderen Menschen so existenziell? Dazu ist es zunächst notwendig, die neurobiologischen Grundlagen zu untersuchen.

3 Das Tastsinnessystem als Basis für das Körpererleben

Die Tanztherapie geht davon aus, dass das Körpererleben sich auf das Erleben des Selbst auswirkt. Wie aber kommt es zu einem Körpererleben? In diesem Kapitel möchte ich darstellen, welchen Anteil das Tastsinnessystem am Erleben des Körpers hat. Es soll darum gehen, die Funktion dieses Sinnessystems aus neurophysiologischer und neurobiologischer Sicht darzustellen, um zu erkennen, was im Körper bei aktiven Berührungshandlungen oder bei Berührungswahrnehmungen vor sich geht.⁴ Hinzu kommt seine lebensnotwendige Bedeutung. Grunwald begründet wissenschaftlich, dass wir ohne Tastsinn nicht leben könnten und ohne dieses Sinnessystem nicht einmal wüssten, dass wir existieren (2017). „Nur physikalischer Direktkontakt zwischen unserem Organismus und die sensorisch kognitive Analyse des materiellen Kontaktes können unmissverständliche Informationen generieren, nach denen wir mit Sicherheit annehmen können, dass es eine in Relation zu unserem Körper äußere und unabhängige physikalische Umwelt gibt“ (Grunwald, 2017, S. 29). Dies wird auch in der anschließenden Darstellung der Rolle des Körperkontaktes in der pränatalen Entwicklung deutlich.

3.1 Das Tastsinnessystem

Während nach dem Erscheinen des Grundlagenwerkes von Montagu 1971 Jahrzehntelang die Erforschung des Tastsinnessystems keine große wissenschaftliche Rolle spielte, haben die Forschungsaktivitäten in den letzten Jahren auf diesem Gebiet stark zugenommen.

Der Tastsinn ist unser entwicklungsgeschichtlich ältester Sinn, die Haut unser größtes Sinnesorgan (Retzbach, 2015). Sie hat eine Fläche von ca. zwei Quadratmetern und besteht aus etwa 50 Tastsinnesrezeptoren an jedem der etwa fünf Millionen Körperhaare, also ca. 250 Millionen tast-sensible Rezeptoren. Ca. 80 % der Haut ist von Haaren bedeckt, die wie Antennen den ersten Kontakt registrieren. Bevor der physikalische Reiz die Haut erreicht, wird er also bereits durch das Sensornetzwerk an den Haarfollikeln registriert. Anders als bei den anderen Sinnen finden sich die Rezeptoren beim Tastsinnessystem nicht nur in der Haut, sondern neben Gehirn fast überall im Körper, in Knorpel- und Hornhautgewebe und in den meisten Organen. Es lassen sich etwa zehn verschiedene Rezeptortypen unterscheiden lassen, die auf jeweils andere Reize reagieren. Auch ohne äußere Reize befindet sich jeder Rezeptor immer in einer Grundaktivität. Zum einen werden deshalb Berührungsreize ohne zeitliche Verzögerungen wahrgenommen, zum anderen wird dieses permanente Hintergrundrauschen als biologische Basis für unser stetiges Körpererleben und auch für unsere Bewusstseinstätigkeit dargestellt (Grunwald, 2017).

⁴ Unter Tastsinnessystem subsumiere ich in dieser Arbeit auch die Selbstsinne

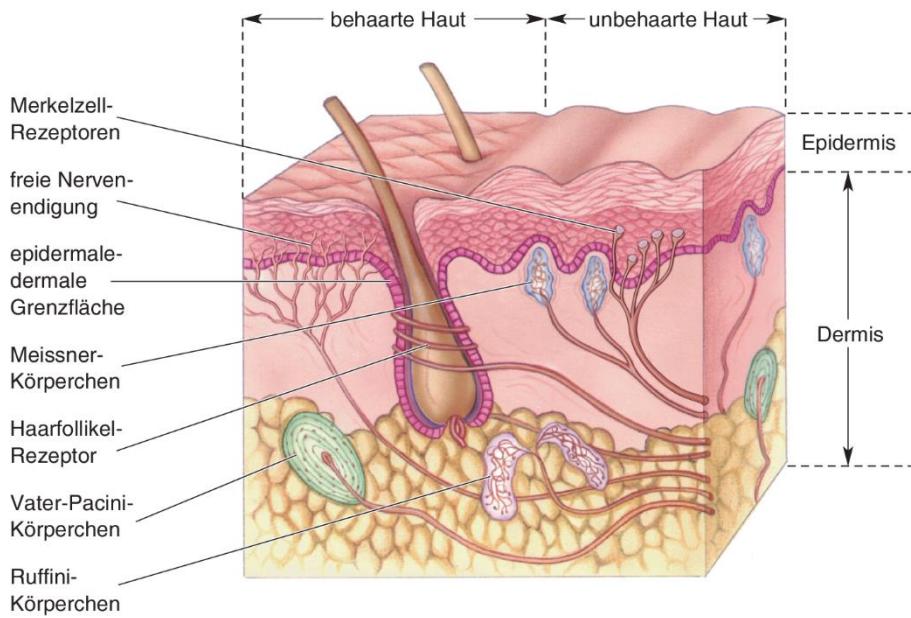


Abbildung 1: Tastsinnessystem der Haut (2018)

In Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden. ist der Aufbau der Haut mit den verschiedenen Rezeptoren dargestellt. Im Wesentlichen lassen sich folgende Rezeptortypen unterscheiden:

Freie Nervenendigungen sind neben ihrer Funktion als Schmerzrezeptoren auch für die Registrierung von Temperatureinwirkungen, chemischen Stoffen und sehr leichten Berührungsreizen verantwortlich.

Merkel-Tastkörperchen registrieren sowohl länger andauernde als auch wechselnde Druckkräfte und Vibrationen. Dadurch können sehr feine Oberflächenunterschiede wahrgenommen werden.

Meissner-Tastkörperchen nehmen leichte Hautverformungen wahr und registrieren ihre Dauer. Bleibt die Verformung erhalten, reagieren sie nicht mehr.

Ruffini-Körperchen registrieren langanhaltende Verformungen der Körperhaut und senden so lange elektrische Impulse aus, wie die Haut verformt wird. Sie dienen dem Schutz gegenüber länger andauernden Krafteinwirkungen. Ruffini Körperchen befinden sich auch in den Sehnen und geben so Informationen über die Stellung der Gelenke.

Muskelspindeln senden Informationen über den Grad der Muskelspannung zusammen mit **Golgi-Rezeptoren**, die Informationen über den Dehnungszustand der Sehnen senden. Diese beiden Rezeptortypen machen Bewegung erst möglich und sind entscheidend für alle nach innen gerichteten Leistungen unseres Körpers (Propriozeption).

Vater-Pacini-Tastkörperchen registrieren kleinere und größere Vibrationen, z.B. beim Schreiben auf Papier. Sie werden durch Schwingungen im Bereich von zehn bis 1000 Herz erregt. Sie haben ihre biologische Bedeutung als Schutz- und Warnsensor (Grunwald, 2017).

Ein weiterer Rezeptortyp sind die temperatursensitiven Rezeptoren, die auf chemische Signale reagieren, die aufgrund von Temperaturänderungen im Körpergewebe entstehen. Die dünnsten werden als **C-Fasern** bezeichnet, die anderen als **A-Delta-Fasern**. Je dünner die Fasern sind,

umso länger dauert die Signalübertragung zum Gehirn. Der Mensch verbindet die physikalische Qualität Wärme auch mit positiven menschlichen Verhältnissen, so spricht man z.B. von warmherzigen Menschen (Grunwald, 2017). Die Wahrnehmung einer Berührung besteht aber nicht nur aus physikalischen Größen wie Temperatur, Druck oder Lokalisation, für die die A-taktile Fasern zuständig sind, sondern Berührungen werden auch mit einem Gefühl von angenehm oder unangenehm verbunden. Erst in den 2000er Jahren haben Forscher hierzu die **C-taktile Fasern** in der Haut entdeckt. Sie gehören zu der Gruppe der C-Fasern, die auch für die Wahrnehmung von Schmerz oder Temperatur zuständig sind. C-Fasern vermitteln Wahrnehmungen aus dem Inneren des Körpers und über dessen Zustand (Böhme, 2019). Dieser Prozess wird als Interozeption bezeichnet. Die C-taktile Fasern reagieren besonders auf Streicheln, was begründet, warum wir eine Massage oder ein sanftes Streicheln als besonders angenehm empfinden. Insbesondere wenn es mit Wärme verbunden ist, löst diese Gefühle von Wohlergehen aus und führt zur Ausschüttung von Serotonin (Böhme, 2019).

Auch für den aufrechten Gang sind komplexe extero- und propriozeptive Tastsinnesleistungen erforderlich, die Kopflage und Kopfposition erfassen. Zusätzlich ist der Gleichgewichtssinn von Bedeutung (Grunwald, 2017).

Im Vergleich zu den anderen Sinnessystemen ist das Tastsinnesystem aufgrund der Anzahl und der vielen verschiedenen Rezeptortypen wesentlich komplexer. Damit Wahrnehmungen entstehen können, braucht der Mensch all diese Rezeptoren, die die aufgenommenen Reize in elektrische Impulse umwandeln.

„So führt eine Berührung der Hautoberfläche an einer behaarten Körperstelle zuerst zu Lageänderungen eines oder mehrerer Haare. Infolge dieser Lageänderungen der Haare in den Haarfollikeln werden die am Haarfollikel angrenzenden Rezeptoren zum Beispiel gedehnt oder gestaucht. Dadurch bedingt, verändert sich innerhalb der Rezeptoren das elektrochemische Gleichgewicht und [...] entstehen so elektrische Potenziale an den Zellwänden der Rezeptoren von wenigen Mikrovolt. Diese elektrischen Potenziale werden in hochfrequenten Salven durch die an den Rezeptoren angrenzenden Nervenfasern über Rückenmarkssegmente an das Gehirn in großer Geschwindigkeit weitergeleitet. Innerhalb des Gehirns erfolgt eine sehr schnelle Weiterleitung und Erregung neuronaler Netzwerke. Ist diese Erregung hinreichend stark, dann spüren wir die Berührung unserer Körperhaare noch bevor die Haut berührt wird. Dieses Grundprinzip der Berührungs wahrnehmung soll vor allem verdeutlichen, dass jeder wahrnehmbaren Berührung eine gleichsam körperliche, mikroskopische Veränderung von Teilen des Körpers vorausgehen muss“ (Grunwald, 2017, S. 37).

Beim Tastsinn unterscheidet man zwei verschiedene Wahrnehmungsqualitäten. Taktile Wahrnehmungen entstehen, wenn unser Körper durch physikalische Reize verformt oder wenn er berührt wird. Der Berührte nimmt passiv wahr. Wenn wir selbst aktiv berühren, generiert unser Gehirn haptische Wahrnehmungen (Grunwald, 2017). Außerdem hat auch die haptische Wahrnehmung anders als die anderen Sinne zwei Qualitäten. Beim Tasten empfinden wir sowohl das tastende Organ, z.B. die Fingerkuppen als auch das Getastete, das berührte Objekt (Geuter, 2015). Für den Tango bedeutet das, der Tänzer spürt in der Umarmung sowohl die Berührung

seines Körpers durch den Körper des anderen (taktile) als auch die haptischen Reize, die seine Berührung des anderen sowohl im eigenen Körper auslöst als auch die Beschaffenheit des anderen Körpers. Es kommt zu komplexen Wahrnehmungen, die mit einfachen taktilen Wahrnehmungen nicht zu erfassen sind. „In gewisser Weise ist ein absichtlicher Körperkontakt [...] immer reziprok, d.h. taktile und haptische Berührungselemente verbinden sich.“ (Müller-Oerlinghausen & Kiebgis, 2018, S. 70)

Abbildung 2 verdeutlicht diese Dimensionen des Tastsinnessystems:

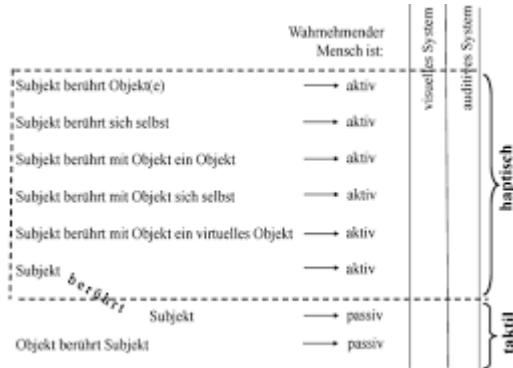


Abbildung 2: Dimensionen des Tastsinnessystems (Grunwald, 2017)

Grunwald unterscheidet drei Grundbausteine des Tastsinnessystems, die Propriozeption, die Exterozeption und die Interozeption. Geuter spricht in diesem Zusammenhang von den Selbstsinnen: „Propriozeption, Interozeption und Tastsinn (als exterozeptiver Sinn Anmerkung H.S.) tragen gleichermaßen zur körperlichen Selbstwahrnehmung und damit zur Konstitution des Körper-Selbst bei. Vor allem für die Gefühlswahrnehmung spielt die Interozeption eine bedeutende Rolle“ (Geuter, 2015).

Da man den Körperkontakt nicht nur auf den Tastsinn reduzieren kann, sollen auch die Bereiche der Interozeption und Propriozeption mit einbezogen und definiert werden.

Propriozeption: Jede Bewegung erfordert ein Zusammenspiel von taktsensiblen Rezeptoren der Haut und den sensiblen Strukturen innerhalb der Muskulatur, der Sehnen, des Bindegewebes und der Gelenke. Diese Sensibilität bildet einen nach Innen gerichteten Teil des Tastsinnessystems. Winzige Rezeptoren informieren den Organismus über die Spannung seiner Muskeln und Gelenke und die Stellung der Gelenke. Auch die Impulse aus der Haut tragen zur internen Positions- und Lagebestimmung der einzelnen Körperteile bei. Aus den Millionen Einzelinformationen ist es dem neuronalen System möglich, die räumliche Lage und die Position der Körperteile in Relation zum gesamten Organismus zu ermitteln (Grunwald, 2017). Geuter spricht hier von Tiefensensibilität oder sechstem Sinn. (2015)

Exterozeption: Darunter versteht man die nach Außen gerichtete Berührungssensitivität (Grunwald, 2017), den Tastsinn im engeren Sinne.

Interozeption: Hierunter versteht man die Fähigkeit, den Allgemeinzustand des eigenen Körpers wahrzunehmen (Grunwald, 2017). Die Informationen über den Zustand des Körperinneren erhält das Gehirn über eigens dafür vorgesehene neuronale Kanäle. Es werden dabei Signale aus dem inneren Milieu und von den inneren Organen gesendet. Zusammen mit den im Blut vorhandenen

chemischen Informationen kann damit das Gehirn den Zustand eines großen Teils des Körperinneren erkennen (Damasio, 2011). Von dieser Bewusstheit für die Innenwahrnehmungen hängen die Bewusstheit für die Bedürfnisse und die emotionale Bewusstheit ab. Das Spüren von Emotionen ist also von dem körperlichen Spüren abhängig.

„Das interozeptive System informiert über den Zustand der glatten Muskeln in des Viszera wie im Darm oder über die tieferen Schichten der Haut, in denen Veränderungen in den Blutgefäßen registriert werden, zum Beispiel dass einem etwas „unter die Haut“ geht. Aufsteigende Informationen aus den Viszera werden an unterster Stelle im Nucleus tractus solitarius des Hirnstamms gebündelt und von dort in andere Hirnbereiche wie die Amygdala und das Frontalhirn projiziert. Das interozeptive System arbeitet nicht allein neuronal, sondern auch hormonell. Es bedient sich für seine Informationen sowohl der Nervenbahnen als auch chemischer Signale“ (Geuter, 2015, S. 140).

Ob etwas als angenehm oder unangenehm wahrgenommen wird, hängt also vom körperlichen Erleben ab. Für die Lebendigkeit eines Menschen ist es entscheidend wie seine Innenwahrnehmung ist. Wenn ein Mensch die eigenen Signale nicht mehr wahrnehmen kann, z.B. bei depressiven Erkrankungen, kann er auch den anderen nicht wahrnehmen. Wahrnehmen und Spüren ist die Basis für den Tango Argentino, die Aufmerksamkeit wird auf den Körper gelenkt. So kann ich in der engen Umarmung den Herzschlag und die Atmung des Partners spüren und dadurch wird auch positiver Einfluss auf die eigene interozeptive Sensibilität genommen.

3.2 Pränatale Prägungen durch das Tastsinnessystem

Die Haut umhüllt uns vollkommen, ist das früheste und sensitivste unserer Organe, unser erstes Medium des Austauschs und unser wirksamster Schutz (Montagu, 1995). Der menschliche Embryo entwickelt den Tastsinn vor allen anderen Sinnen. Die Fähigkeit Berührungsreize auf der Körperoberfläche registrieren zu können, ist schon wenige Wochen nach der Befruchtung der Eizelle ausgebildet. Embryos reagieren bereits ab der siebten Schwangerschaftswoche auf Berührungsreize an den Lippen mit einem Zurückweichen des Kopfes sowie ganzkörperlichem Zucken. Grunwald stellt die Frage, zu welchem inneren biologischen Zweck die Natur bereits in der embryonalen Entwicklungsphase eine körperliche Sensibilität etabliert, die Schutz- und Vermeidungsreaktionen ermöglicht und begründet, dass ohne diese Fähigkeit eine Ordnungsbildung und die Ausreifung des gesamten Organismus nicht möglich wäre. Bis zur 14. Woche dehnt sich diese passive Berührungssensibilität auf alle Körperregionen aus. Ab der neunten Schwangerschaftswoche kann der Embryo isolierte Bewegungen mit einzelnen Körperteilen vornehmen. Jede Bewegung, auch schon im fötalen Stadium, erfordert ein zeitlich perfektes Zusammenspiel der tastsensiblen Rezeptoren der Haut und der sensiblen Strukturen innerhalb der Muskulatur, der Sehnen, des Bindegewebes sowie der Gelenke. Bereits in diesem Entwicklungsstadium ist das Tastsinnessystem zur Propriozeption fähig. Gleichzeitig entwickelt sich die nach außen gerichtete Berührungssensitivität, die Exterozeption. Ab der 15. Woche kann das vollständige Bewegungsrepertoire des Fötus entwickelt sein. Um Wachstum zu ermöglichen, ist eine ausreichende körperliche Stimulation erforderlich. Deshalb wächst ab der 13. Woche das Lanugohaar, das fast

den ganzen Körper des Fötus bedeckt. Dadurch entsteht eine permanente körperliche Stimulation, die zu einer Sensibilitätssteigerung führt. Es wird vermutet, dass die Impulssalven aus den Haarsensoren wichtige Hirnregionen (Hypothalamus, Inselkortex) erreichen und das parasympathische Nervensystem aktivieren. Dadurch wird Oxytocin ausgeschüttet. Dieses führt wahrscheinlich auch zu ersten positiven Körperempfindungen. Neben den externen Berührungsreizen berührt sich der Fötus immer wieder auch selbst, wodurch er seinen neurophysiologischen Zustand teilweise selbst regulieren kann (Grunwald, 2017).

Zusammenfassend kann man die Frage stellen, welche bleibenden Erfahrungen der Fötus über sein Tastsinnesystem macht.

„Mit Sicherheit können wir davon ausgehen, dass seine größte Tastsinneslernerfahrung darin besteht, den eigenen Körper und sich selbst wahrzunehmen und zu erkunden. Damit ist gemeint, dass der Fötus sowohl durch seine Bewegungsaktivität als auch durch die begleitenden Tastsinnesereignisse ein neuronales Konzept seiner Körperlichkeit entwickelt [...]. Verallgemeinert kann man die Leistung des Körperschemas als Bewusstsein über das eigene körperliche Selbst oder als eine neuronale Abbildung unserer dreidimensionalen Daseinsart verstehen“ (Grunwald, 2017, S. 43).

Die existenzielle Frage, was zum eigenen Körper gehört und was sich von diesem unterscheidet, wird im Gehirn des Fötus Tag für Tag stärker verankert und die Informationen kommen ausschließlich vom Tastsinnesystem. Dank Körperschema kann der Fötus die positiven von den negativen Signalen seiner Welt unterscheiden und ist in der Lage umfassend körperlich zu empfinden. Diese Fähigkeit den Allgemeinzustand des eigenen Körpers wahrzunehmen wird – wie bereits dargelegt – als Interozeption bezeichnet. Exterozeption, Propriozeption und Interozeption sind für die Reifung eines körperlichen Selbst und Ich-Bewusstsein verantwortlich (Grunwald, 2017). Die Vorstufe hierzu wird sicherlich bereits im Mutterleib erreicht (Müller-Oerlinghausen & Kiebgis, 2018, S. 48).

Die unmittelbare physische Nachbarschaft zwischen seinem Körper und den uteralen Gegebenheiten wird im Fötus eine sehr ursprüngliche sensorische Erfahrung hinterlassen, die Grunwald als erstes internes Konzept von Nähe bezeichnet (Grunwald, 2017).

„Etwas, das meinen Körper berührt, zugleich warm und weich ist, ist gut für meinen Körper [...] der gesunde Säugling wird diesen Kontakt stets suchen, weil die uterale Erfahrung ihn gelehrt hat, dass körperliche Nähe zum einen positive Emotionen weckt und zum anderen die Garantie für sein Überleben bedeutet“ (Grunwald, 2017, S. 47). Prä- und perinatale Erfahrungen können sich auch störend oder traumatisierend auf die menschliche Psyche auswirken, inwieweit das zu einer Angst vor Berührung führen kann, ist bisher hypothetisch. Auch gibt es hierzu, außer zu den Nachwirkungen von Stress, wenige Forschungsarbeiten (Geuter, 2015).

Diese Ausführungen unterstützen die grundlegende Annahme, dass das Leben psychisch und sozial schon vor der Geburt beginnt und Erfahrungen aus dieser Zeit körperlich abgespeichert werden (Hüther, 2005). „Alle Neugeborenen bringen die Erfahrung mit, dass es möglich ist, gleichzeitig verbunden zu sein und autonom zu wachsen, sich entwickeln zu können. Daher tragen alle diese beiden Grundbedürfnisse in sich: jemand, der uns wärmt und schützt; und weiter zu wachsen und die Welt zu gestalten, autonom und frei zu werden“ (Hüther in Zaremba, 2014).

Das bedeutet im übertragenen Sinn: Freiheit und Bindung sind trotz augenscheinlichem Widerspruch zugleich möglich, ja sogar die Voraussetzung für Wachstum - eine Erfahrung, die jemand in der Umarmung im Tango, die ebenfalls gleichzeitig Freiheit und Bindung darstellt, machen kann.

Auf die perinatalen Prägungen durch das Körpererleben soll in dieser Arbeit nicht näher eingegangen werden.⁵ Auch nach der Geburt hat der Körperkontakt eine große Bedeutung für die Entwicklung des Kindes und diese soll deshalb im nächsten Kapitel dargestellt werden.

⁵ Siehe hierzu Geuter, 2015, S. 212 ff.

4 Die Bedeutung des Körperkontaktes für die Entwicklung des Kindes

Psychodynamische Theorien gehen davon aus, „dass die Mutter-Kind-Beziehung am Anfang durch eine undifferenzierte Matrix gekennzeichnet ist, in der psychische Verschmelzungsprozesse vorherrschen. Selbst und Objekt sind primär undifferenziert. Im weiteren Entwicklungsverlauf müssen sich Selbst- und Objektrepräsentanzen aus dieser Matrix beim Kind intrapsychisch herausdifferenzieren, damit eine psychische Abgegrenztheit und Individuation erreicht wird“ (Brisch, 2020, S. 92).

Demgegenüber beschreibt sowohl Bowlby in der Bindungstheorie als auch Stern, dass das Neugeborene sich von Geburt an als von der Mutter getrennt wahrnimmt und die Bindung sich durch die Interaktion mit der Mutter entwickelt. Auch der Tanztherapie liegt diese Sichtweise zugrunde. Ich möchte deshalb im Folgendem die Bindungstheorie und die Entwicklung des Selbst nach Stern vor dem Hintergrund der Rolle des Körperkontaktes darstellen, um anschließend die Entwicklung des Selbst aus neurophysiologischer Sicht zu ergänzen.

4.1 Die Bedeutung des Körperkontaktes aus bindungstheoretischer Sicht

„Die Bindungstheorie verbindet ethologisches, entwicklungspsychologisches, systemisches und psychoanalytisches Denken. In ihren Annahmen befasst sie sich mit den grundlegenden frühen Einflüssen auf die emotionale Entwicklung des Kindes und versucht, die Entstehung und Veränderung von starken gefühlsmäßigen Bindungen zwischen Individuen im gesamten menschlichen Lebenslauf zu erklären“ (Brisch, 2020, S. 35). Entwickelt wurde sie von Bowlby und seiner Mitarbeiterin Ainsworth. Die Bindungstheorie geht von einem primären Bedürfnis nach Nähe aus (Strauß & Schwark, 2007). Wie dieses Bedürfnis im Dialog mit der Bezugsperson reguliert wird, führt zu dem entsprechenden Bindungsmuster. Die Berührung des Kindes durch die Bezugsperson ist dabei ein grundlegendes Beziehungsmittel. Welchen Bindungsstil ein Kind entwickelt, hängt in erster Linie davon ab, wie feinfühlig die Mutter in den ersten Lebensjahren mit ihm umgeht (Geuter, 2015). Diese Haltung vermittelt die Bezugsperson nonverbal, es kommt zu einem „affect attunement“ (Stern) hierbei ist es wesentlich, „dass die Bezugsperson im zeitlich für das Kind richtigen Rhythmus das Angemessene tut, also seinen Affekt teilt, sowie dessen Verlaufsstruktur und Intensität“ (Bender, S. 40).

Keine Mutter kann jedoch zu jeder Zeit genau das Richtige tun. Deshalb ist es beruhigend, dass das Ziel nicht eine perfekt synchrone Kommunikation ist, sondern im Gegenteil: Wahrgenommene und korrigierte Missverständnisse können sich geradezu beziehungsfördernd auf die Bindungsentwicklung auswirken“ (Brisch, 2020, S. 59). Diese Erfahrung kann man auch beim Tango machen: Wird die Führung vom Partner nicht „richtig“ wahrgenommen und infolgedessen feinfühlig korrigiert, wird durch diese Interaktion die Verbindung im Paar verstärkt und nicht abgeschwächt.

Das Kind ist immer ein aktiver Interaktionspartner, es sucht von sich aus Nähe, wenn es Angst erlebt, z.B. bei Trennung von der Mutter, in unbekannten Situationen o.ä. Die Nähe der Mutter bedeutet für das Kind Sicherheit, Schutz und Geborgenheit (Brisch, 2020).

Durch körperliche Stimulation der Mutter werden Signale ans Gehirn gesendet, die zu einer Oxytocin-Ausschüttung führen. Über die Wirkung dieses Hormons gibt es zahlreiche Studien (z.B. Uvnäs-Moberg). Oxytocin, auch das „Bindungshormon“ genannt, „förderst das Gefühl, einander nahe sein zu wollen, sowie Vertrautheit und Entspannung, und zwar sowohl bei der Mutter wie beim Kind“ (Brisch, 2020, S. 36).

Ob das „attunement“ gelungen ist, zeigt sich auch darin, wie das Kind den Körperkontakt zur Bezugsperson sucht. Die von den Bindungsforschern in den sogenannten „Fremde Situation Test“ erhobenen Befunde beruhen insbesondere auf der körpersprachlichen Interaktion zwischen dem Kind und der Mutter, dabei wurde das Bindungs- und Explorationsverhalten des Kleinkindes beobachtet. Ainsworth differenzierte drei Bindungsverhaltensstrategien, erst 1986 fügten Main und Salomon noch eine vierte hinzu (Bender).

1. Sicheres Bindungsmuster – Das sicher gebundene Kind hat Vertrauen in die Zuverlässigkeit und Verfügbarkeit der Bezugsperson und exploriert in deren Anwesenheit ungestört. Nach einer Trennung sucht es sofort den Körperkontakt.
2. Unsicher-vermeidendes Bindungsmuster – Das Kind zeigt bei Abwesenheit der Bezugsperson keine Beunruhigung, ist aber innerlich sehr aufgewühlt. Bei Rückkehr der Bezugsperson wird Körperkontakt abgelehnt.
3. Unsicher-ambivalentes Bindungsmuster – Das Kind ist stark auf die Bezugsperson fixiert, die Bezugsperson ist aber für das Kind nicht berechenbar. Das Verhalten des Kindes wechselt zwischen aggressivem Verhalten und Suchen von Kontakt und Nähe.
4. Unsicher-desorganisiertes Bindungsmuster – Das Kind zeigt emotional widersprüchliches und inkonsistentes Bindungsverhalten. Das Kind bleibt in zwei Verhaltenstendenzen stecken, die Nähe zur Bezugsperson und die Abwendung von ihr (Bender).

Ohne Körperkontakt ist der Aufbau einer sicheren Bindung aus Sicht der Bindungstheoretiker nicht möglich. Werden frühe Bedürfnisse nach Nähe und Schutz in Situationen der Bedrohung oder wenn Bindungsbedürfnisse aktiviert sind, nicht entsprechend von der Bezugsperson beantwortet, können sich Bindungsstörungen entwickeln. Hierzu gibt es verschiedene Längsschnittuntersuchungen zu Kindern in rumänischen Heimen, die noch viele Jahre später unter Symptomen von Bindungsstörungen litten (Brisch, 2020). Negative Bindungserfahrungen aus der Kindheit stellen demnach eine Hypothek für die weitere Entwicklung dar, determinieren sie jedoch nicht vollständig.

„Nach Bowlbys Auffassung ist die Bindungsqualität, wie sie sich in den ersten Lebensmonaten zwischen primärer Bezugsperson und Säugling entwickelt, kein Fixum, sondern ein Kontinuum, das sich durch emotionale Erfahrungen in neuen Beziehungen zeitlebens in verschiedenste Richtungen verändern kann. [...] Bindung ist demnach ein emotionales Band, das sich während der Kindheit entwickelt, dessen Einfluss aber nicht auf diese frühe Entwicklungsphase beschränkt ist, sondern sich auch auf alle weiteren Lebensabschnitte erstreckt“ (Brisch, 2020, S. 34).

Das bedeutet auch, dass es möglich ist trotz unsicherer Bindungsmuster aus den ersten Lebensjahren durch neue Erfahrungen im Leben oder durch Therapie eine sichere Bindung zu erarbeiten.

Auch gibt es nach Bowlby eine wechselseitige Beziehung zwischen Bindung und Exploration und diese Spannung muss im Laufe des gesamten Lebens immer wieder neu ausbalanciert werden (Brisch, 2020). Was für den Erwachsenen bedeutet, dass Beziehungen immer die Pole Freiheit und Bindung enthalten.

4.2 Die Entwicklung des Selbst nach Stern

Heute geht man immer mehr davon aus, dass das Selbst sich durch das körperliche Erleben entwickelt. Es beginnt bereits vor der Geburt im Mutterleib, dieses kann neurophysiologisch (siehe 3.2 und 4.1) und entwicklungspsychologisch begründet werden. Aus diesem Grund soll nun kurz die Theorie der Entwicklung des Selbst von Stern dargestellt werden (1996). Nach Stern baut sich das Selbstempfinden im körperlichen Austausch des Säuglings mit der Mutter auf.

Stern beschreibt vier sich stufenweise entwickelnde Selbstempfindungen:

1. Das auftauchende Selbst (1.-2. Monat)
2. Das Kern-Selbst (3.-7. Monat)
3. Das subjektive Selbst (8.-16. Monat)
4. Das verbale Selbst (im 2. Lebensjahr)

Diese Phasen lösen sich nicht nacheinander ab, sondern jede dieser Selbstempfindungen bleibt das ganze Leben über lebendig und wächst weiter (1996).

Hier erfolgt nur eine Beschreibung der Phase zwei, in der das Kind lernt zwischen Kern-Selbst und Kern-Anderem zu unterscheiden und eine abgegrenzte körperliche Einheit herausbildet. Die Organisation dieses Selbstempfindens gründet Stern zufolge im Körper. Hierzu braucht es die folgenden Fähigkeiten:

- Urheberschaft, d.h. die Empfindung eines Wollens, die der motorischen Aktivität vorausgeht, das propriozeptive Feedback während der Handlung und die Voraussagbarkeit der Konsequenzen der Handlung
- Selbst-Kohärenz, als Fähigkeit Orte, Bewegungen und zeitliche Abläufe zuordnen zu können
- Selbst-Affektivität, d.h. propriozeptives Feedback aus dem motorischen Muster des Gesichts, der Atmung und des Stimmapparates, innere Empfindungsmuster der Erregung und Aktivierung und emotionsspezifische Gefühlsqualitäten
- Selbst-Geschichtlichkeit, d.h. ein motorisches, perzeptives und affektives Gedächtnis (Stern, 1996, S. 114-138)

Nach Stern ist das Kern-Selbst-Empfinden ein erfahrungsgeleitetes Empfinden von Vorgängen, es ist kein kognitives Konstrukt, es ist die Integration des Erlebens und Grundlage für alle differenzierten Selbstempfindungen, die sich später entwickeln werden (1996).

Stern führt hierzu zahlreiche klinische Beobachtungen an. Im folgenden Abschnitt geht es darum, diese Aussagen aus neurophysiologischer und neurobiologischer Sicht zu betrachten.

4.3 Die Entwicklung des Selbst aus neurophysiologischer und neurobiologischer Sicht

Über neuronale Netzwerke, die in älteren Bereichen des Gehirns, dem Hirnstamm und dem Hypothalamus lokalisiert sind, erhält das Gehirn Informationen über alle im Körper ablaufenden Prozesse. Damasio bezeichnet das Ergebnis hieraus als das „Protoselbst“. „Das Protoselbst besteht aus einer zusammenhängenden Sammlung von neuronalen Mustern die den physischen Zustand des Organismus in seinen vielen Dimensionen fortlaufend abbildet“ (2001, S. 187).

Im weiteren Verlauf der Entwicklung entsteht das, was Damasio das Kernselbst nennt. Auf den übergeordneten Ebenen des Gehirns, dem limbischen System und assoziativen Bereichen des Cortex werden Erregungsmuster erzeugt, die repräsentieren, wie der Körper davon beeinflusst wird, dass er auf Veränderungen der Umwelt reagiert. Beim Kernselbst handelt es sich um ein Körpergefühl, das noch nicht an Sprache gekoppelt ist. Dieses Körpergefühl wird nicht durch äußere Reize, sondern auch durch die Erinnerung an eine Reizantwort ausgelöst (2005). Hüther fasst anschließend das Protoselbst und das Kernselbst in dem Begriff „Körper-Selbst“ zusammen. Die Ausformung dieses Körper-Selbst ist stark abhängig von den Interaktionserfahrungen mit der Mutter und diese sind auf Körperebene als emotionale Reaktionsmuster verankert (Vgl hierzu auch Sterns Kernselbst und seine sog. RIGs). Hier spielt insbesondere der Körperkontakt zur Mutter eine Rolle. Er ist nicht nur für die Bindung notwendig, sondern allein aus dem körperlichen Kontakt resultiert eine Stimulation des Säuglingskörpers, durch die physiologische und neurophysiologische Wachstumsprozesse in Gang gesetzt werden. Das funktionierende Tastsinnssystem reicht also nicht aus, damit der Mensch sich gesund entwickelt, hierzu bedarf es auch der Berührung durch die Bezugsperson (Grunwald, 2017). Grunwald bezeichnet deshalb Körperkontakt als „Lebensmittel“. Auch Montagu stellte bereits fest, dass taktile Stimulation notwendig ist für die gesunde Entwicklung des Kindes und führt dazu zahlreiche Versuche an. „Das Bedürfnis nach peripherer Hautstimulation und Kontakt dauert so lange wie das Menschenleben, aber es ist am intensivsten und wesentlichsten in der frühen Phase der reflektiven Verbindung. Ribble geht so weit zu sagen, dass das Nervensystem in dieser frühen Phase eine Art Ernährung durch Anregung braucht“ (Clay in Montagu, 1995, S. 145). Erst später erhält mit der Sprachentwicklung die Bewertung des Denkens, Fühlens und Handelns durch Bezugspersonen eine größere Bedeutung. Durch diese Erfahrungen kann sich das Selbstbild verändern und teilweise nicht mehr mit dem durch Körpererfahrungen entstandenen Körperselbst übereinstimmen. Dieses kann die Verbindung und damit auch den Zugang zum eigenen Körper mehr oder weniger blockieren (Hüther, 2005). Inzwischen erklärt auch die Wissenschaft, dass das Körpererleben Basis für das Selbsterleben ist, oder wie Susanne Bender es ausdrückt, dass wir es Mary Whitehouse und Marian Chace zu verdanken haben, „dass wir (die Tanztherapeutinnen Anm. H.S.) seit Jahrzehnten ganz selbstverständlich von einer Einheit von Körper und Psyche ausgehen können“ (Bender, 2020, S. 35).

Das Körper-Selbst wird also von Anfang an durch die Begegnung mit anderen körperlichen Wesen geformt (Geuter, 2015). Diese Arbeit soll auch der Frage nachgehen, ob der Tango durch

den engen Kontakt mit dem Partner therapeutische Möglichkeiten bietet, Wege zum „Selbst“ zu finden.

4.4 Folgen eines mangelnden Körperkontakte für die kindliche Entwicklung

Der Mensch hat stets das Bedürfnis, das innere Gleichgewicht zu halten, er strebt Homöostase an. Wie in Kapitel 2 und 3 und beschrieben ist Körperkontakt ein Grundbedürfnis des Menschen und notwendig für eine gesunde Entwicklung. Wenn wir zu wenig Berührung haben, passt der Mensch demnach seine Erwartung daran an, um den Mangel nicht zu spüren. Die Folge hiervon ist eine mangelhafte Wahrnehmung der inneren Zustände. Von der Bewusstheit für die Innenwahrnehmung hängt auch die Bewusstheit für die eigenen Bedürfnisse und eine emotionale Bewusstheit ab. Fehlt diese, können unterschiedliche gesundheitliche Probleme wie Essstörungen, Depressionen, Chronischen Schmerzsyndrome usw. die Folge sein. Die Fähigkeit mittels Emotionen die Welt mitzubekommen, ist an das körperliche Spüren gebunden (Craig, 2015). Hat ein Mensch positive Erfahrungen mit Berührung gemacht, so kann er sein Bedürfnis nach Kontakt wahrnehmen und stillen. Bei negativen Erfahrungen oder einem Mangel an körperlicher Zuwendung kann dieses Bewusstsein fehlen oder eingeschränkt sein.

Wie in den vorangehenden Abschnitten dargestellt, hat mangelnde Berührung aber auch großen Einfluss auf das Wachstum und die Entwicklung des Kindes. Hier sind insbesondere die Störungen von Kindern zu nennen, die in Heimen aufgewachsen sind. Diese Kinder lehnen bewusst Körperkontakt ab. Das Bedürfnis nach taktiler Stimulierung bleibt aber dennoch bestehen. Hierzu wurde die These aufgestellt, dass die von den Kindern gezeigten Schaukelbewegungen dazu dienen, den vollkommenen Verlust an taktiler Stimulierung zu verhindern (Montagu, 1995). Auch Spitz stellte bereits Anfang der dreißiger Jahre im Rahmen seiner Untersuchungen an Waisen fest, dass diejenigen, die überleben, in der Regel körperlich und geistig zurückblieben (Crenshaw, 1997). Es verbieten sich zu diesem Thema Versuche mit Menschen, aber die Untersuchungen an Kindern, die Mangelsituationen erleiden mussten, bringen immer wieder erschreckende Ergebnisse. Montagu führt eine Reihe dieser Folgen auf: mangelndes Knochenwachstum, Unterfunktion der Hypophyse, Mangel an ACTH und Wachstumshormonen, Hautkrankheiten, Asthma, Kontaktsschwäche, psychosomatische Krankheiten und sogar Schizophrenie (1995).

Fehlender, unsensibler oder missbräuchlicher Körperkontakt in der Kindheit wird sich auch in den Bewegungen und in dem Aussehen eines erwachsenen Menschen zeigen und sollte bei einer Bewegungsanalyse als Hypothese mit herangezogen werden.

5 Die Bedeutung von Körperkontakt im Erwachsenenalter

5.1 Körperkontakt und Kultur

Berührung kann, wie beschrieben, Emotionen und Reaktionen hervorrufen. Menschen gehen sehr unterschiedlich mit Berührung um. Hier gibt es Unterschiede im zeitlichen Verlauf, nicht nur im Verlauf von Jahrhunderten sondern schon von einer Generation zur nächsten. Die Bedeutung einer Berührung differiert zwischen den Geschlechtern, wird in den Kulturkreisen und Religionen unterschiedlich gesehen und ist von dem jeweiligen Kontext, in dem die Berührung stattfindet, abhängig. Für den Einsatz des Tango Argentino in der Tanztherapie heißt es, all diese Faktoren mit einzubeziehen. In Südamerika, wo der Tango beheimatet ist, ist eine Umarmung auch unter Fremden „normal“. Demgegenüber ist mitteleuropäischen berührungsarmen Kultur z.B. der Partnerwechsel in einem Tango Kurs oder Übungen mit Berührung einer anderen Person als dem Partner etwas, dem man sich behutsam annähern muss.

Wenn ein Mann in Kolumbien nicht tanzen kann, wird er zu keiner Party eingeladen, in Afghanistan tanzen Männer mit voller Hingabe aber von den Frauen getrennt, in Deutschland ist der Anteil der tanzenden Frauen wesentlich höher als der der Männer. Tanzen ist in einigen Teilen Europas für Männer immer noch schambelastet. Zeigt ein Klient ein ablehnendes oder vorsichtiges Verhalten gegenüber Berührungen, so kann dieses demnach vielfältige Ursachen haben und aufgestellte Hypothesen über die Ursachen sollten sorgfältig geprüft werden.

5.2 Körper und Psyche

Inzwischen geht auch die akademische Psychologie von einer Verbindung emotionaler und körperlicher Prozesse aus. Sie wird unterstützt durch neurobiologische Emotionstheorien, die davon ausgehen, dass emotionales Erleben und Verhalten unter anderem auf der expressiv-motorischen Ebene verarbeitet wird (Clauer, 2017).⁶ Über die Spiegelneuronen zeigen wir somatische Resonanz auf andere Menschen (Bauer, 2005).

Der Embodiment-Ansatz geht noch einen Schritt weiter und untersucht die wechselseitige Wirkung von Geist (hierzu wird auch die Psyche gerechnet H.S.) und Körper. Da dieser Ansatz auch bedeutungsvoll für den Einsatz des Tango Argentino in der Tanztherapie ist, soll er kurz dargestellt werden. Embodiment-Ansätze gehen davon aus, dass Menschen eine Einheit aus Leib und Geist bilden. Psychisches und Körperliches wirken unablässig aufeinander ein und sind untrennbar miteinander verbunden (Tschacher, Munt, & Storch, 2014). So gibt es das Sprichwort „Der Körper ist Spiegel der Seele“, das heißt im übertragenen Sinn der seelische Zustand lässt sich am körperlichen Zustand ablesen. Viele Untersuchungen weisen jedoch auch auf das Gegenteil: der Körperausdruck, die Körperhaltung bestimmt Kognition und Emotion. (Tschacher, 2011). Auch auf die Tanztherapie hat sich dieser Ansatz einer Interdependenz zwischen kognitiven, emotionalen und körperlichen Anteilen ausgewirkt.

⁶ vgl. hierzu Damasio 2001

„Über das Tanzen lassen sich nicht nur innere Befindlichkeiten ausdrücken, sondern umgekehrt kann sich die Befindlichkeit auch durch Tanz und Bewegung ändern“ (Bender, 2020, S. 165). Dann liegt es nahe, dass die aufrechte Haltung im Tango, der ständige Körperkontakt und das über die Umarmung „in-Kontakt-gehen“ sich auf die Befindlichkeit der KlientInnen auswirkt.

5.3 Was passiert bei einer Berührung – neurophysiologisch

In diesem Kapitel wird der Frage nachgegangen, was genau neurophysiologisch und -biologisch bei einer Berührung durch einen anderen Menschen im Körper ausgelöst wird. Immer hängt das Erleben der Berührung als angenehm oder unangenehm auch von der Bewertung ab und diese ist wiederum von verschiedenen Faktoren s.o. abhängig. Wird eine Berührung als der Situation angemessen erlebt, reagiert der Körper in der Regel mit positiven Emotionen.

Der Mensch ist in seiner Entwicklung ständig einer Vielzahl von unterschiedlichen Berührungsreizen ausgesetzt. Was aber passiert damit im Gehirn? Diese Impulse werden über das Rückenmark über verschiedene Stationen ins Gehirn geleitet und dort in einem quasi hierarchischen System verarbeitet, bewertet und gespeichert. Dabei sind unterschiedliche Gehirnareale beteiligt. Für diese Informationen werden dann in bestimmten Hirnarealen Repräsentationen taktiler oder haptischer Reize gebildet. Je nach Anzahl der Reize können sich diese Areale vergrößern oder auch verkleinern, das heißt das Gehirn ist plastisch (Müller-Oerlinghausen & Kiebgis, 2018). Daraus könnte man folgern, Menschen, die in ihrem Leben wenig Berührung erfahren haben, haben ein entsprechendes Körperedächtnis und müssten für Berührung weniger sensitiv sein. Auch nimmt der Tastsinn mit dem Alter ab. Hier liegt ebenfalls eine Chance des Tangos, neue Berührungserfahrungen in einem geschützten Raum zu ermöglichen und die Sensibilität durch den ständigen Gebrauch beim Tanzen zu fördern. In einer wissenschaftlichen Studie von 2013 wurde festgestellt, dass eine wöchentliche Tanzstunde über einen Zeitraum von sechs Monaten bei den teilnehmenden Senioren im Alter von 60-94 Jahren zu einer deutlichen Steigerung der Tastempfindlichkeit führte. Sie nahmen sowohl feinste Berührungen eher wahr und konnten auch Objekte nur durch Ertesten besser erkennen (Retzbach, 2015).

Die körperlichen Reaktionen von angenehmer Berührung sind für den Menschen bewusst erlebbar, sie können in einem begrenzten Umfang aber auch gemessen werden. Grunwald führt folgende biologische Reaktionen bzw. biochemische Prozesse an:

- Sinkender Blutdruck durch eintretende Entspannung
- Höhere Serotoninausschüttung
- Verringerte Cortisolauusschüttung, positiv für Stressregulation
- Erhöhte Oxytocinausschüttung und damit Wohlbefinden
- Sinkende Herz- und Atemfrequenz
- Stabilisierung des Immunsystems
- Beschleunigung von entzündungshemmenden Prozessen

Es gibt hierzu zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die diese Ergebnisse belegen und die Bedeutung adäquater Berührungen für die Gesundheit des Menschen begründen. (2017).

Auch psychische Prozesse werden durch Berührungen im Alltag beeinflusst:

- Beurteilung von anderen Menschen fallen positiver aus
- Wertschätzung und Respekt werden ausgedrückt
- Motivation und Leistungsbereitschaft werden gefördert
- Im klinischen Alltag schnellere Genesungsrate
- Ärzte werden als kompetenter angesehen
- Servicekräfte im Restaurant erhalten höheres Trinkgeld

In der Versorgung älterer Menschen, sowie in der Palliativmedizin wird inzwischen erkannt, dass körperliche Stimulation zur Verminderung von Angst- und Stresserleben führt (Grunwald, 2017). Nach der Polyvagal-Theorie wirkt Körperkontakt in einer sozialen Beziehung neben freundlichem Blick und beruhigender Stimme über den ventralen Vagus entspannend und beruhigend (Heinrich-Clauer, 2017).

Zu der Wirkung von Umarmungen stellte Cohen u.a. in einer wissenschaftlichen Studie mit über 400 Probanden fest, dass nicht die tatsächlich empfangene soziale Unterstützung in Stresssituationen hilfreich ist, sondern vielmehr die wahrgenommene, die durch den Ausdruck körperlicher Nähe, wie etwa einer Umarmung oder Händchenhalten signalisiert wird. Das Ergebnis dieser Studie belegt, dass empfangene Umarmungen sich positiv auf das Immunsystem auswirken (2014). In einer weiteren Studie stellten Murphy et al. fest, dass Umarmungen einen Puffer gegen schädliche Auswirkungen zwischenmenschlicher Konflikte darstellen können, und das nicht nur in „romantischen“ Beziehungen (2018).

6 Berührung im therapeutischen Kontext

In folgendem möchte ich darauf eingehen, welche Rolle Berührung im therapeutischen Kontext spielt und was das für den Einsatz des Tangos in der Tanztherapie bedeutet. Dazu sollen zu Beginn die verschiedenen Arten der Berührung dargestellt werden.

6.1 Arten der Berührung

6.1.1 Funktionale Berührungen

Funktionale Berührungen gibt es vor allem in der Physiotherapie, bei ärztlichen Untersuchungen oder in der Pflege, um Informationen über den Körper zu erhalten oder Fehlstellungen zu korrigieren und die Muskulatur zu lockern. In der Tanztherapie geht es weniger um funktionelle Berührungen. Bei den „Bartenieff Fundamentals“ werden sie eingesetzt, um durch korrigierende passive Bewegungen den Körper zu reorganisieren und das Körperbewusstsein zu verbessern (Bender, 2020). Mit demselben Ziel werden beim Tango Argentino funktionale Berührungen eingesetzt, z.B. zur Haltungskorrektur. Caldwell bezeichnet diese Art der Berührung als „Arbeitsberührung“, sie sollte effizient, ruhig und klar sein, um neues Verhalten lernen zu können (Caldwell, 2018).

Auch heilsame Massagen haben eine psychische Wirkung. Den Körper mehr zu spüren fördert das Kohärenzgefühl. Müller-Oerlinghausen fordert daher, dass Massagen in den Heilmittelkatalog für psychische Störungen aufgenommen werden sollten (2018). In psychosomatischen Kliniken gehören Massagen zum Behandlungsprogramm.

6.1.2 Kommunikative Berührungen

Kommunikative Berührungen sind in der Tanztherapie sowohl unter PatientInnen als auch zwischen dem Patienten und dem Therapeuten möglich. Durch Berührungen beim gemeinsamen Tanz lässt sich das Gefühl für Nähe und Distanz erlernen und verbessern und sie fördern Kreativität und Körperbewusstsein (Bender, 2020).

Berührt die Therapeutin die Klientin, ist es wichtig, dass diese die Berührung als angenehm empfindet. Beim Tango Argentino findet bei der Gruppentherapie ein enger körperlicher Kontakt der PatientInnen statt, hier ist es wichtig, als Therapeut das Containment zu halten und so einen sicheren Rahmen für den Kontakt zu bieten. Auch hier kann das Thema Nähe und Distanz geübt werden, die Therapeutin muss aber jederzeit auch zu Interventionen bereit sein.

Worauf die Therapeutin zu achten hat, wenn sie den Klienten berührt, wird im Folgenden behandelt.

6.2 Therapeutische Intentionen der Berührung

Caldwell unterscheidet unbewusste und bewusste Intentionen der Berührung von KlientInnen. Bewusste Intentionen sind support, nurture, challenge, reflect and provide space, die unbewussten Intentionen sind mindlessness, codependency, sedation, aggression and abandonment

(2016). Bewusste Intentionen dienen dem Klienten, unbewusste dienen eher den persönlichen Strategien des Therapeuten. Deshalb muss der Therapeut bei jeder Intervention insbesondere unbewusste Intentionen reflektieren

Bender betont, dass auch Therapeuten wie viele andere Menschen auch unter Berührungsman- gel leiden. „Daher ist es besonders wichtig, dass die Therapeutin selbstreflektiert handelt, um gewährleisten zu können, dass die Berührungsinterventionen dem Wohl und dem Wachstum der Klientin dienen und nicht etwa der Befriedigung eines eigenen Nähebedürfnisses“ (Bender, 2020, S. 177).

6.3 Berührung als therapeutische Intervention

Wie beschrieben gibt es inzwischen physiologische und neurobiologische Studien, die belegen, dass durch körperliche Berührung über die Erhöhung des Oxytocin-Spiegels unter anderem die Senkung des Blutdrucks und des Herzschlages sowie eine Erhöhung der Schmerzschwelle ausgelöst werden. Oxytocin wird bei körperlicher Berührung, Sexualität und Stillen ausgeschüttet und führt insgesamt zu Zuständen von Ruhe, Heilung und sozialer Verbundenheit (Uvnäs-Moberg, 2003). Werden diese Körperinterventionen rein „mechanisch“ ausgeführt, ist der therapeutische Nutzen minimal. Wenn sie nicht innerhalb einer sicheren therapeutischen Beziehung geschehen, können sie biografisch bedingte Ängste mobilisieren. In einer sicheren Beziehung fördert Berührung im Sinne der Neurozeption eine Aktivierung des ventralen Vagus und prosoziales Verhalten (Heinrich-Clauer, 2017). Das Gehaltenwerden stützt den Klienten und nährt nach, denn Berührungen besitzen immer einen realen und einen symbolischen Charakter. (Bender, 2020)

Worm schreibt zur Berührung in der Psychotherapie:

„Ein Mangel an positiv besetzten Berührungen kann niemals „wieder gut gemacht werden“. Mittels Berührung können Klienten aber begleitet werden, die inneren Repräsentanzen anderer, bedeutsamer Personen (Objekte) erneut aufzusuchen, um dem Mangel erneut zu begegnen [...] Für einen Augenblick wird für ihn sowohl die alte (in modifizierter, nicht rettraumatisierender Form!) als auch gegenläufige, neue Erfahrung verfügbar. Dieser Prozess führt – im Laufe der Zeit – zu einem modifizierten, emotionalen und kognitiven „Urteil“ des Gesamts einer früheren Beziehungs- und Berührungserfahrung. [...]. Durch die Art und Weise der Berührungsarbeit wird dem Patienten unter anderem berührender Schutz zur Verfügung gestellt, damit er lernen kann, „verletzte“ Grenzen erneut ziehen zu können“ (2007 in Stegemann, Hitzeler, & Blotevogel, 2012, S. 95).

6.4 Ethik der Berührung

Im Ethikkodex des Berufsverbandes der TanztherapeutInnen Deutschlands (BTD) sind die Regeln für Körperkontakt wie folgt formuliert: „Die TanztherapeutInnen respektieren die körperlichen, persönlichen, kulturellen, spirituellen, religiösen und politischen Grenzen der PatientInnen/KlientInnen. Innerhalb dieser Grenzen kann es zu Körperkontakt kommen. Sexuelle

Stimulationen und Handlungen sind Missbrauch der PatientInnen/KlientInnen und dürfen unter keinen Umständen stattfinden“ (BTD, 2017).

Nach Bender unterstreichen

„die folgenden ethischen Richtlinien zur Nutzung von Berührungsinterventionen im Rahmen der Tanztherapie [...] dies noch einmal mehr:

- *Berührungsinterventionen sind psychotherapeutisch motiviert und ausschließlich auf die therapeutischen Bedürfnisse der KlientInnen ausgerichtet.*
- *Die Klientin muss die Berührungsintervention ausdrücklich verbal oder nonverbal (z.B. durch einen wachsenden Formfluss) befürworten.*
- *Berührungsinterventionen können jederzeit durch die Klientin beendet werden.*
- *Intimbereiche werden nicht berührt und beide Parteien sind bei der Behandlung bekleidet.*
- *Berührungsinterventionen sind Teil eines psychotherapeutischen Prozesses, der Kognition, Emotion und Bewegungsexploration mit einschließt.*
- *Die Tanztherapeutin reagiert sensibel auf persönliche Vorlieben und kulturelle Konventionen in Bezug auf soziale Begrüßungs- und Abschlussrituale, bei denen es um Berührung geht.*
- *Berührungsinterventionen werden abgestimmt auf Diagnose, Entwicklungs niveau, Berührungshistorie und die Fähigkeit des Klienten zur sinnvollen Integration von Berührungserfahrungen.*
- *Persönliche Themen mit Berührung werden kontinuierlich von der Therapeutin reflektiert und gegebenenfalls in Intervision, Supervision oder Eigentherapie bearbeitet.*
- *Die Räumlichkeiten des therapeutischen Rahmens sind so gestaltet, dass die Grenzen zwischen therapeutischer Behandlung und Privatleben unmittelbar deutlich sind“ (2020, S. 180).*

7 Tango Argentino und Tanztherapie

7.1 Warum tanzen Menschen

Tanzen im Verständnis der Tanztherapie ist jede Bewegung des Menschen, auch Alltagsbewegungen, die ein Zu-Sich-Selbst-Stellung-Nehmen, das heißt die Wahrnehmung des eigenen Selbst im Körper, beinhaltet (Bender, 2020). Im engeren Sinne versteht man unter Tanz das Produzieren von organisierten Tönen und dazu passenden koordinierten Bewegungen (Tröge & Hallmann, 2018). Dem Tanzen im Rahmen von „Tänzen“ werden auch von Seiten der Psychologie positive Effekte zugerechnet

- Tanz ist eine der Tätigkeiten, die mit „flow“ in Verbindung gebracht werden
- Tanzen erzeugt Synchronisation mit dem Partner oder der Musik
- Gemeinsames Tanzen erhöht das Zugehörigkeitsgefühl
- Möglichkeit Emotionen auszudrücken und auszuleben
- Tanz hat eine sportliche Seite (Tschacher, Munt, & Storch, 2014, S. 55).

Welche besonderen therapeutischen Möglichkeiten liegen nun im Einsatz des Tanzes Tango Argentino in der Tanztherapie? Dabei geht es nicht darum, Tango tanzen zu lernen, sondern die wesentlichen Elemente des Tangos wie Synchronizität, Rhythmus, Gefühl, Raum und Umarmung (Berührung) therapeutisch zu nutzen. Bekommt ein Klient Interesse, diesen Tanz zu erlernen, so gibt es dazu außerhalb der Therapie viele Möglichkeiten. Der Tanz hat sehr komplexe Bewegungsabläufe, er ist wie das Erlernen einer neuen Sprache. Aber jeder, der den Tanz erlernt, geht auch einen Weg zu sich selbst, wie es ein argentinischer Tangolehrer beschreibt:

„Tanz heißt auch, sein eigenes Sein anzunehmen; und sich zum Tanzen zu ermutigen heißt, Ängste, Schamgefühle und die Furcht vor der Blamage zu überwinden. Die Kunst des Lernens besteht darin, ständig sich selbst zu übertreffen. Feingefühl, Gleichgewicht und rhythmische Fortbewegung erreicht man nur durch Übung... Die Virtuosität des Tänzers ist nicht darauf zurückzuführen, dass er mit einer außerordentlichen Begabung geboren wurde, sondern auf die Stunden, der er dem Tango widmete ... Im Tango gibt es keine Wunder. Das Wunder ist das Ergebnis harter Arbeit.“ (Benzecry Sabà, 2007, S. 18)

Es wäre deshalb eine positive Begleiterscheinung einer Therapie, wenn der Klient durch das Kennenlernen des Tangos in der Therapie auch eine neue Freizeitbeschäftigung finden würde. In meinen Tangokursen (nicht Therapie) wurde von den TeilnehmerInnen immer wieder genannt, dass sich ihr Körperbewusstsein verbessere, sie eine andere Nähe für ihren Partner empfinden. Eine Teilnehmerin sagte „ich habe gelernt, meinem Mann zu vertrauen, mich ihm anzuvertrauen, ich weiß jetzt, dass ich es nicht allein machen muss und das entlastet mich sehr“. Wegen der sich hieraus ergebenden therapeutischen Möglichkeiten wird der Tango auch häufig in der Paartherapie eingesetzt.⁷

⁷ So z.B. vom IGST [https://igst.org/veranstaltungen/index?VeranstaltungenSearch\[group_id\]=11&VeranstaltungenSearch\[type_id\]=100](https://igst.org/veranstaltungen/index?VeranstaltungenSearch[group_id]=11&VeranstaltungenSearch[type_id]=100)

7.2 Kurze Geschichte des Tango Argentino unter dem Aspekt der Bedeutung des Körperkontaktes

Es gibt zur Geschichte des Tangos bereits eine Vielzahl wissenschaftlicher und auch populärer Arbeiten. In dieser Arbeit soll nur insoweit darauf eingegangen werden, wie es notwendig ist, das Wesen des Tango Argentino zu verstehen.

Seit 2009 gehört der Tango Argentino zum Weltkulturerbe. Zum Tango stellt die UNESCO fest:

„The Argentinian and Uruguayan tradition of the Tango, now familiar around the world, was developed by the urban lower classes in Buenos Aires and Montevideo in the Rio de la Plata basin. Among this mix of European immigrants to the region, descendants of African slaves and the natives of the region known as criollos, a wide range of customs, beliefs and rituals were merged and transformed into a distinctive cultural identity. As one of the most recognizable embodiments of that identity, the music, dance and poetry of tango both embodies and encourages diversity and cultural dialogue. It is practiced in the traditional dance halls of Buenos Aires and Montevideo, spreading the spirit of its community across the globe even as it adapts to new environments and changing times. That community today includes musicians, professional and amateur dancers, choreographers, composers, songwriters, teachers of the art and the national living treasures who embody the culture of tango. Tango is also incorporated into celebrations of national heritage in Argentina and Uruguay, reflecting the widespread embrace of this popular urban music.“ (UNESCO, 2009)

Tango Argentino ist der Tanz der Emigranten, der Geflüchteten, die mit der Hoffnung auf ein besseres Leben nach Argentinien gekommen sind. Sein Name verspricht eine territoriale Herkunft, er war und ist historisch ein kultureller Hybrid. Seine Entstehungsgeschichte ist umstritten, aber immer ein Hin und Her zwischen verschiedenen Kontinenten und Menschen – und deshalb immer ein globalisierter Tanz (Haller, 2014).

Im Laufe des 20. Jahrhunderts hat sich der Tango in mehreren Schüben weltweit verbreitet und dabei soziale, kulturelle und nationale Grenzen überschritten. Tango scheint ein weltweites Verständigungs- und Deutungsmuster zu sein, das eine Bedeutungsvielfalt vorweist und vielfach mystifiziert und ideologisiert wurde. Manche verbinden mit dem Tango Sehnsucht und Erotik, Trauer und Leidenschaft, wie sie in der Musik, dem Tanz und Literatur des Tangos zum Ausdruck kommen als Zeichen des argentinischen Nationalcharakters. Für andere stellen sie die Gefühlswelten speziell der Porteños, der Einwohner Buenos Aires, dar. Wieder andere sehen im Tango den Ausdruck eines tief verankerten anthropologischen Bedürfnisses aller Menschen (Klein G. , 2009).

Seit den 1980iger Jahren erfährt der Tango auch in Deutschland eine immer stärkere Beliebtheit, die sich bis heute fortgesetzt hat. Dieses wird zum einen auf den Zeitgeist der „neuen Innerlichkeit“ zurückgeführt, die sich auch in anderen Freizeitaktivitäten wie TaiChi, Yoga oder Aikido zeigt. Andererseits ist der Tango aber auch eine hybride Kulturpraxis, die auf unterschiedliche kulturelle Einflüsse zurückzuführen ist (Klein G. , 2009).

In den Tangokulturen sind weltweit verschiedene Tangostile⁸ entwickelt worden. Einigkeit besteht darin, dass sich eine körpernahe Tanzhaltung herausgebildet hat (außer beim Tango nuevo), die enge Umarmung. Heute wird in der Regel der Tango in der engen Umarmung getanzt. Alte Aufnahmen (s.u.) zeigen aber, dass diese Haltung nicht immer so gewesen ist. „Wurde also noch Ende des 19. Jahrhundert mit körperlichem Abstand getanzt und eine enge Haltung als „unzivilisiert“ angesehen, hat sich dagegen heute in der gegenwärtigen Körperkultur die enge und körpernahe Tanzhaltung durchgesetzt als scheinbar historisch „authentische“ Umarmung“ (Haller, 2014, S. 53).

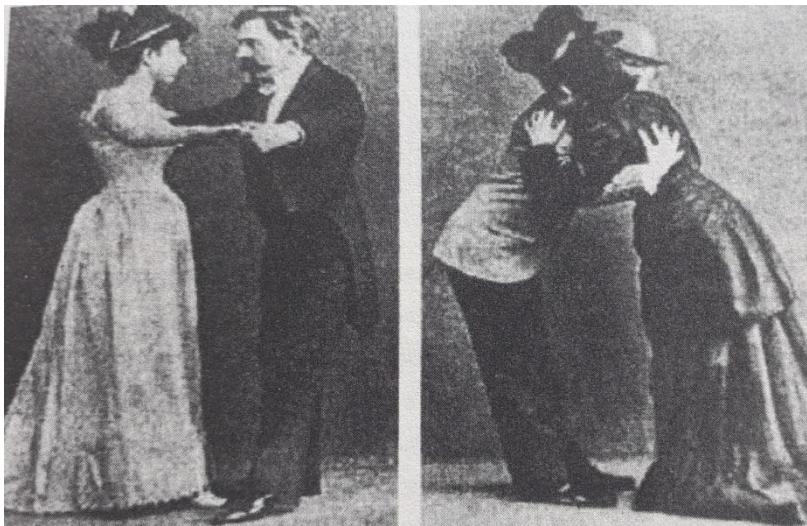


Abbildung 3: Historische Fotos der Tanzhaltung im Tango Argentino (Savigliano in Haller, 2014)

Schon der Begriff „Umarmung“ im Gegensatz zu „Tanzhaltung“ in Standardtänzen hebt die Bedeutung des Körperkontaktes im Tango Argentino hervor. Unter einer geschlossenen Armhaltung wird das Prinzip verstanden, dass während des gesamten Tanzes die jeweils rechte Hand der/des Führenden mit der linken Hand des/des Führenden zusammenbleibt, während der linke Arm der/des Führenden um den Nacken/auf der Schulter oder dem Oberarm liegenbleibt und die rechte Hand der/des Führenden auf dem Rücken der/des Führenden. Diese geschlossene Haltung steht im Gegensatz zu anderen Paartänzen, bei denen die Figuren in offener bzw. aufgelöster Haltung getanzt werden. Auch alle Figuren werden im Tango Salon in geschlossener Haltung getanzt. In dieser Konstanz der Umarmung liegt ein besonderer therapeutischer Nutzen, auf den weiter unten eingegangen werden soll. In der Umarmung können sich zwar Weite und Nähe im Abstand der Tänzer verändern, die Armhaltung selbst aber bleibt erhalten. Die Tanzhaltung wird zu Beginn des Tanzes eingenommen und ausschließlich beim Tanzen vollzogen.

Der Tango Argentino unterscheidet sich vom europäischen Standard Tango auch darin, dass es keine vorgeschriebenen Schrittfolgen sind, die zwangsläufig wenig Nähe und Zuwendung zulassen, sondern er im Gegenteil auf Improvisation und Spontaneität beruht. Es geht darum eine universelle Körpersprache zu erlernen, die es möglich macht, auch mit einem unbekannten Partner zu tanzen. Das Erlernen dieser Körpersprache benötigt viel Zeit und ist im Rahmen einer

⁸ Tango de Salon, Milonguero, Tango nuevo u.a.

Therapie nicht das Ziel. In stark vereinfachter Form kann sie aber auch in der Therapie angewandt werden.

7.3 Tango als geschützter Raum

Obwohl die Menschen einen großen Mangel an Berührungen erleben, besteht zumindest in unserem Kulturkreis auch eine „Berührungsangst“.

Im Tango wird man nicht beschämt für das Bedürfnis nach Körperkontakt, der nahe Körperkontakt ist sogar erwünscht. Es gibt eine gesellschaftliche Akzeptanz für diesen nahen Körperkontakt. Die Milonga, der Name für eine Veranstaltung, auf der der Tango Argentino getanzt wird, hat in Buenos Aires klare Regeln. In der Tanztherapie würde man in diesem Zusammenhang von Containment sprechen. Diese Regeln (Códigos) sind von den meisten Veranstaltern in Europa übernommen worden. Hierdurch bekommt die intensive Nähe, die die Tänzer erfahren, einen geschützten Raum. Dieser Raum bietet die Sicherheit, sich ganz auf die Musik und den Partner einlassen zu können. Auch bei den zuvor erwähnten Kuschelpartys ermöglichen die klaren Regeln ein sich einlassen, vielleicht nehmen diese Regeln den Menschen die Angst vor Grenzverletzung, trotz der Nähe bleibt der Kontakt unverbindlich. So bietet der Tango dem Menschen die Möglichkeit, Berührung behutsam zuzulassen. Die Nähe der Umarmung bestimmt das Paar (verschiedene Tangostile s.o.).

Vielleicht bietet der Tango aber auch Menschen, die die Verbindlichkeit einer Beziehung scheuen, ihr Bedürfnis nach körperlicher Berührung zu stillen. So gibt es beim Tango aus meiner Erfahrung auffallend viele „Singles“, die aber dem Anschein nach nicht zu einer Milonga gehen, um einen Partner zu finden.

Wie oben bereits beschrieben, wird beim Tango die Tanzhaltung ausschließlich beim Tanzen eingenommen. Die Umarmung ist also gebunden an den Beginn und das Ende von Musikstücken. Die rituelle Rahmung durch die Musik bei einer Milonga wird über die musikalische Konvention der Tanda erreicht. Bei einer Tanda werden drei bis vier Musikstücke eines Tangostils (Tango, Vals, Milonga) in Folge mit kurzen Pausen dazwischen gespielt. In den kurzen Pausen zwischen den Liedern wird die Tanzhaltung aufgelöst und die Paare unterhalten sich. Zwischen den Tandas gibt es eine Pause, die Cortina, in denen eine andere Musik gespielt wird, und die Paare die Tanzfläche verlassen und der Tanzpartner zum Platz geleitet wird. Durch diese Struktur ist sichergestellt, dass die Paare, die in der Regel die gesamte Tanda miteinander tanzen, einen zeitlichen Rahmen haben, der Sicherheit bietet. Keiner der Tanzpartner muss den Wunsch äußern, mit dem Tanzen aufzuhören, da das Ende der Tanda auch das Ende des Tanzes bedeutet. Auch für die Aufforderung zum Tanz gibt es klare Regeln. Aufgefordert wird über Blickkontakt, wird dieser nicht erwidert, gilt das als Ablehnung. Dies erfolgt in der Regel nicht sichtbar für die anderen Tänzer, so dass niemand beschämt wird. Von einigen Gruppen von Tänzern werden diese Regeln beim Tango belächelt als blindes Befolgen von Traditionen, die nicht mehr in die heutige Zeit passen. Aus meiner Sicht ist diese Struktur sehr wichtig, da durch die klaren Grenzen, in diesem Fall von außen, ein Rahmen geschaffen wird, in dem Körperkontakt in dieser Form möglich ist. Für eine Therapiestunde ist dieser Raum sicherlich anders zu gestalten. Es ist aber

wichtig, diese Regeln zu kennen und zu vermitteln, um das Wesen des Tangos zu verdeutlichen und die Klienten vielleicht neugierig darauf zu machen, eine Milonga zu besuchen.

7.4 Tango und Erotik

George Bernard Shaw wird der Ausspruch zugeschrieben „*der Tango ist der vertikale Ausdruck eines horizontalen Verlangens*“ und Kaiser Wilhelm II verbot seinen Offizieren das Tanzen in Uniform: „Der Tanz ist lasziv und gegen die Sitten.“ In Buenos Aires war er zu Beginn des 20. Jahrhunderts von der Oberschicht nicht akzeptiert und in den Salons verboten. Auch heute noch wird der Tango von vielen als erotischer Tanz gesehen. Wissenschaftliche Untersuchungen gibt es zu dieser Frage bisher nicht. Gunia kommt in einer explorativen Erhebung zu dem Schluss, dass die Themen Erotik und Sexualität im Tango überschätzt werden und beim Tango tanzen die Erotik keine wichtigere Rolle spielt als beim Standardtanz (2018). Demgegenüber stehen (nicht wissenschaftlich belegte) Aussagen z.B. von Sartori, der Tango als den „erotischsten aller Tänze“ bezeichnet und diesem Thema ein ganzes Buch widmet (Sartori & Steidl, 2001). Aus Sicht der Verfasserin wird der Tango hier mystifiziert. Welche Erfahrungen beim Tango tanzen gemacht werden, hängt sehr stark vom Einzelnen ab und diese Erfahrungen können sehr unterschiedlich sein. Gemeinsame Bewegungen, die individuell sehr emotional wirkende Tangomusik und die körperliche Nähe durch die Umarmung können zu erotischen Empfindungen führen, gerade bei Anfängern in der Tangoszene. Mit zunehmender „Professionalität“ verändern sich diese Gefühle. Ich stimme hier Nicotra zu, für die „der Tango eine der kreativen Möglichkeiten des authentischen einander Begegnens“ ist (2015, S. 20). Für den Einsatz des Tangos in der Tanztherapie bedeutet es, den Aspekt Erotik im Auge zu haben und ggf. auch zu thematisieren. Die oben beschriebenen sozialen Regeln einer Milonga helfen eventuell in diesem Zusammenhang auftretende „Probleme“ zu regulieren. Wenn in einer Therapie das Thema Erotik erscheint, ist es sinnvoll, gerade diese Thematik zu integrieren.

7.5 Die Umarmung im Tango - Dialog und Begegnung

Die Umarmung im Tango ist eine ritualisierte Form des Körperkontaktes, die wie beschrieben während des gesamten Tanzes aufrechterhalten wird. Hätte die Umarmung aber nur das Ziel Bewegungsabsichten zu kommunizieren, so bliebe der Tanz ein Dialog, eine intentionale Beziehung. Ich schließe mich hier der Unterscheidung von Dialog und Begegnung von Bender nach Buber an. Im Gegensatz zur verbalen Therapie entsteht in der Tanztherapie eine ganzheitliche intentionale Beziehung, auch wenn der Klient meist nur verbal bewusst kommuniziert. "Erst wenn beide, der Therapeut und der Klient, bereit sind, sich auf eine Begegnung einzulassen, entfernen sie sich von der berechenbaren Intentionalität, und vorgefassten Meinungen bezüglich von Problemen, Krankheit, Beziehung etc. Eine Begegnung entzieht sich häufig all unserer rationalen und vorgefundenen Wirklichkeit. In ihr können sich Dinge ereignen, die für uns nur transzendent erfassbar sind" (Bender, 2020, S. 114). Aus meiner Sicht bietet die Umarmung beim Tango hier einen förderlichen Rahmen, in dem Begegnung stattfinden kann.

Bender unterscheidet drei Phasen des physischen Kontaktes, die Vorbereitung, den eigentlichen Kontakt und die Trennung (Bender, 2014). Diese Phasen lassen sich auch bei der Umarmung beim Tango beobachten und es ist wichtig für die Therapeutin, die jeweiligen Körperaktionen zu benennen. So kann sie erkennen, von wem die Initiative für den Kontakt ausgeht, lädt der Führende durch einen wachsenden Formfluss (Heben des Brustkorbes und der Arme) einfühlsam ein oder legt er ohne Vorbereitung die Arme um die Folgende. Oder umgekehrt, wartet die Folgende die Einladung ab und beantwortet diese mit einem wachsenden Formfluss oder legt sie ohne abzuwarten den Arm auf die Schulter des Führenden, oder sind schrumpfende Bewegungen zu sehen und wird die Umarmung nur zögerlich eingenommen. Dieses Verhalten kann immer allgemein gelten oder sich nur auf den einen bestimmten Partner beziehen. Hierzu kann die Therapeutin Hypothesen aufstellen, die dann durch weitere Beobachtungen verifiziert werden müssen. Während des Kontaktes kann beobachtet werden, wie die Partner mit der Umarmung agieren, explorieren sie oder halten sie fest usw., was passiert, wenn ein Partner eigene Bewegungen macht, hält der andere dann umso fester oder lässt er erschreckt los. Nach Kennedy können Kernfragen einer Beobachtung von Beziehung sein:

„[...] wie wird die Beziehung hergestellt, durch welche Kategorien (gemeint sind LBBS-Kategorien Körper, Raum, Antrieb, Form und Phrasierung H.S.) und innerhalb einer Kategorie durch welche Parameter, was sind Ähnlichkeiten und was sind Unterschiede, z.B. wird ähnlich phrasiert? Wann ist die Bewegung synchron und wann versetzt? Wird Bewegung gespiegelt? [...] Spiegeln wir nur Körper, Raum und Form oder auch den Antrieb und die Phrasierung?“ (2014, S. 79)

Körperkontakt in der haltenden Verbindung ist die Basis im Tango. Auch wenn es hierzu bisher keine wissenschaftlichen Untersuchungen gibt, liegt es nahe, dass die Erfahrung der sicheren Verbindung im Tango zumindest ein Gefühl von Sicherheit und Nähe vermitteln kann. Und die Tänzer können in der Umarmung auch mit eigenen Bewegungen explorieren. Wie oben beschrieben, ist es von außen deutlich zu erkennen, ob dieses Explorieren (Verzierungen, verschiedene Rhythmen) vom Partner gesteuert, eigenmotiviert ohne Verbindung zum Partner ist oder ob das Paar, auch wenn sie scheinbar unterschiedliche Bewegungen machen in Verbindung miteinander ist. Es ist spannend zu beobachten, ob ein Partner die Grenze durch die Umarmung halten kann, oder ob er immer wieder ausbricht und die Verbindung dann abreißt, und auch zu sehen, ob der andere positiv oder gelassen reagiert, wenn der Partner eigenständig agiert und die Verbindung dennoch gehalten werden kann. Hier gibt es viele Reflexionsmöglichkeiten und Chancen neues Verhalten auszuprobieren. Wie damit Einfluss auf frühe Bindungsstörungen genommen wird, kann zurzeit wissenschaftlich noch nicht beantwortet werden. Zudem ist auch die Qualität der Berührung ein wichtiger Faktor, denn wohl und sicher fühlt sich der Mensch nur, wenn er ein positives Verhältnis zum „Berührenden“ hat. Wie die positiven Wirkungen einer Umarmung in der Tanztherapie mit Hilfe des Tango Argentino genutzt werden können, soll weiter unten betrachtet werden.

Die Umarmung im Tango ist nicht ein Festhalten beim anderen, auch wenn im Anfängerstadium oft zu beobachten ist, dass die Frau sich an den Mann klammert und noch nicht sicher in ihrer eigenen Achse steht (oder umgekehrt). Die Umarmung ist dann mehr ein Haltsuchen beim

Anderen aus der eigenen Instabilität. Die Ursache muss aber nicht mangelndes körperliches Training sein, sondern kann auch das „nicht mit sich selbst verbunden sein“ sichtbar machen. Geborgenheit, Hingabe und Gehaltenwerden, die im Kontakt entstehen sind Komponenten des Tangos (Nicotra A. , 2017). Aber es ist eine wechselseitige Begegnung auf Augenhöhe. Es gehört zur Entwicklung im Tango dazu, die eigene Achse zu finden, durch das Gehaltenwerden, das Gefühl zu entwickeln auf eigenen Füßen zu stehen.

Auch die Umarmung im Tango kann als eine haltende Berührungsintervention gesehen werden, wie sie von Bender wie folgt beschrieben wird:

„Ziel hierbei ist es, dem Patienten zu signalisieren, dass er so wie er ist, angenommen und gehalten wird. Er lernt sich im Kontakt zu entspannen, das heißt der Sympathikus wird de- und der Parasympathikus aktiviert. Dieser Entspannungszustand ist wichtig, damit er einen Zugang zu sich selbst finden kann und sich auf sein Inneres fokussieren kann. Die erlernten positiven Erfahrungen werden im limbischen System gespeichert und so lassen sich vergangene emotionale (Mangel-)Erfahrungen Schritt von dem neuen Gefühl von (Bindungs-)Sicherheit überschreiben“. (2020, S. 179)

Der Tango, ein Dialog und möglichst eine Begegnung auf Augenhöhe. Und wie im Leben gibt es immer wieder die Situation, dass ein Partner den Halt verliert und dann die Erfahrung machen kann, vom anderen darin unterstützt zu werden, wieder die eigene Achse zu finden. Macht jemand diese Erfahrung, so kann sich mehr und mehr der Mut zu „Experimenten“ im Tanz entwickeln und Improvisation und Kreativität fließen in den Tanz ein.

Beim Tango ist die Berührung der Partner notwendig, um tanzen zu können. Hier ist es für die TherapeutIn wichtig zu erkennen, sowohl bei sich als auch bei den KlientInnen, ob die Berührung Hinwendung ist, oder ob zusätzlich ein Wegschrumpfen (als Ausdruck des Unwohlseins) zu beobachten ist. Tritt diese Doppelbotschaft bei dem Therapeuten auf, so kann sie die Beziehung nachhaltig belasten (Bender, 2020). In der Gruppen- oder Paartherapie kann diese Beobachtung wertvolle Hinweise liefern auf die Beziehung der TeilnehmerInnen zueinander.

Beim Tango ist es in der Regel der Führende, der den Raum von Nähe und Distanz bestimmen und verändern kann. Der Führende bietet seine Umarmung an, auf die der Folgende eingehen kann. In der Therapie kann die Klientin ausprobieren, wie viel Nähe oder Distanz braucht sie, um sich wohlzufühlen, auch in dem Wissen, dies während des Tanzens verändern zu können. So kann das Thema Nähe und Distanz im Tanz spielerisch erkundet werden. Als Therapeut ist es sehr wichtig auf diese respektvolle und wertschätzende Kontaktaufnahme hinzuweisen.

Die Wahrnehmung von Gefühlen ist an die Fähigkeit der körperlichen Selbstwahrnehmung gebunden (Damasio 1997). Der Einsatz des Tango Argentino in der Tanztherapie ist eine Arbeit am Körperbewusstsein im körperlichen Dialog mit einem Partner und kann so im Sinne vom Du zum Ich zu einem stärkeren Bewusstsein des Selbst führen.

Berührungs-Sensoren sind insbesondere auch im Bereich der Finger, des Gesichtes und der Unterarme vorhanden, die Hände sind beim Tango ein sehr wichtiger Bereich der Kommunikation, durch das Umfassen der Hand des Partners auf der einen Seite und das Legen der anderen Hand auf den Rücken bildet sich ein Kreis, in dem die Energie während des gesamten Tanzes fließen kann. Auch im Gesicht und an den Unterarmen findet Berührung statt.

7.6 Bedeutung der Musik und Poesie beim Tango Argentino

Der Tango Argentino ist nicht nur die Bezeichnung für den Tanz, sondern auch für die Musik, zu der er getanzt wird. „Die Entscheidung für ein bestimmtes Musikstück wird durch die bewegungsanalytische Diagnose, den emotionalen, kontextualen oder gruppendifamischen Bezug und die sich daraus ableitende therapeutische Intervention bestimmt“ (Bender, 2020, S. 167). Bedenken sollte man beim Einsatz der Musik, dass Tango zum Teil auch melancholische und traurige Musik mit entsprechenden Texten ist, und die Gefahr bestehen kann, dass sich gerade depressive Menschen zwar durch die Musik „verstanden“ fühlen und in ihrem Gefühl „abgeholt“ werden, als Folge dann aber auch in eine Negativspirale hineingezogen werden können. In seinen Texten, „sensibel und verletzlich, schildert der Tango eine Suche nach Liebe und Geborgenheit und damit eine Erfahrung, die jeden betrifft“ (Allebrand, 1998, S. 12). Die Emotionen werden nicht nur in der Musik, sondern auch in den Texten spürbar. Im Gegensatz zu vielen europäischen Schlagertexten wird im Tango „argumentiert und rational begründet und nicht ein vages Gefühl von Traurigkeit vorgegaukelt. In keinem Text gibt es Traurigkeit um ihrer selbst, sondern konkrete Verlustanzeichen. Man ist im Tango nicht deprimiert traurig, sondern trauert um etwas: eine durchgebrannte Geliebte, ein einstmals idyllisches Stadtviertel, den Glauben an die eigene oder fremde moralische Integrität etc.“ (Reichardt in Allebrand, 1998, S. 96).

Der Tango bietet eine große Bandbreite von aktivierender bis zu beruhigender Musik, so dass diesem Thema durch adäquate Musikauswahl begegnet werden kann. Auch gibt es sowohl den klassischen Tango als auch den Tango Vals und die Milonga, die einen marschähnlichen Rhythmus hat. Anders als in Argentinien, wo die Tangomusik schon bei den Kindern zum Alltag gehört, spielt sie in der persönlichen Geschichte unserer Klienten in den meisten Fällen keine Rolle. Tango wird in Deutschland außer in den speziellen „Locations“ sehr selten in Cafes oder Bars, im Radio oder im Taxi gespielt, es wird bei „Nicht Tangotänzern“ also eine Musik ohne persönliche Erinnerungen sein. Tangotanzen ist aber grundsätzlich zu jeder Musik mit einem 2/4 oder 4/4 Takt möglich, auch wenn dann etwas von der besonderen Stimmung verloren geht.

Quiroga-Murcia stellte fest, dass Tango tanzen mit Partner zu Musik, im Vergleich zum Tanzen ohne Musik zu einer signifikanten Absenkung des Cortisolspiegels führt und sich so positiv auf das Stressempfinden auswirken kann (2010).

7.7 Einsatz des Tango Argentinos in der Tanztherapie

7.7.1 Therapeutische Effekte des Tango Argentino - Bestandsaufnahme

„Tanzen ist gesund und macht Spaß“ hören und liest man immer wieder. Die positiven Auswirkungen des Tanzens auf den Menschen sind wissenschaftlich nachgewiesen. Was aber sind die besonderen Wirkungen des Tango Argentino? Es gibt eine inzwischen große Anzahl wissenschaftlicher Untersuchungen und zahlreiche andere Veröffentlichungen zum Tango Argentino.

Diese Arbeit beschränkt sich auf Veröffentlichungen, die im weiteren Sinne für den Einsatz des Tangos in der Tanztherapie eine Bedeutung haben können.⁹

Lötzke et al. (2015) benennen dreizehn wissenschaftliche Studien,¹⁰ die sich mit den Auswirkungen von Tango Argentino auf Parkinsonkranke (siehe weiter unten) beschäftigen und kommen zu dem Schluss, dass weitere Studien sich intensiver mit den Effekten des Tango tanzens auf soziale Beziehungen und die Lebensqualität beschäftigen sollten. Inzwischen gibt es auch hierzu Untersuchungen.

Laut Koch et al. verbessert Tangotanzen signifikant den Gang und die Balance bei Parkinson Patienten. Auch können die Patienten bestimmte Bewegungsabfolgen besser absolvieren. Weil es in den Rhythmen immer wieder Brüche gibt, müssen die Patienten lernen, ihre Bewegung neu anzusetzen. Auch die Bewegung mit dem Partner hilft. Was den Betroffenen sonst Angst macht, lange Schritte, Rückwärtslaufen oder Drehungen – beim Tango wird alles das automatisch geübt. Neben diesen funktionellen Verbesserungen stellten sie in ihrer Untersuchung fest, dass sich das Wohlbefinden, die Selbstwirksamkeit bezogen auf den Körper und die Ergebniserwartungen der Probanden verbesserten. Da diese auch von ihren schöneren Bewegungen berichteten, gehen Koch et al davon aus, dass auch die ästhetische Erfahrung beim Tango tanzen eine therapeutische Wirkung hat. Hierzu sollten Untersuchungen erfolgen (Koch, et al., 2016).

Positive Wirkungen wurden auch bei Schlaganfallpatienten nachgewiesen, es verbesserten sich funktionelle Störungen, aber auch die Stimmung (Hackney, Hall, Echt, & Wolf, 2011). Nicotra berichtet über die Integration von Tango in ihrer tanztherapeutischen Praxis bei postnataler Depression (Nicotra A. , 2017) und setzt den Tango auch bei anderen psychischen Störungen ein. Sie begründet ihre „Tangotherapie“ aus der Tanztherapie (Bartenieff, Laban, Kestenberg, Bender). Für sie sind wesentliche therapeutische Aspekte die Aufmerksamkeit für den Raum, Vertrauen, Kommunikation der Körper, in der eigenen Achse stehen, Flexibilität und Entscheidungen treffen (Nicotra A. , 2015).

Quiroga Murcia und Gunia setzen den Tango in der Verhaltenstherapie bei verschiedenen psychischen Störungen ein (2017) (2016). Quiroga Murcia wies in ihrer Dissertation nach, dass beim Tango tanzen die Ausschüttung des Hormons Cortisol abnimmt und die Testosteronausschüttung erhöht wird. Die Reduzierung des Cortisols war auch auf die Musik zurückzuführen, die Erhöhung des Testosterons auf den Kontakt und die Bewegung mit dem Partner (2010).

Amerikanische Hirnforscher stellten in einer Untersuchung mit Tangotänzern fest, dass besonders beim Tango tanzen die Neuronen im Precuneus aktiv sind, die für Orientierung und Raumsinn verantwortlich sind. Er hebt dabei auch die Bedeutung des Tanzens mit Musik hervor. Auch ist bei Tangotänzern die Broca Region in der rechten Gehirnhälfte besonders aktiv, die wichtig für das Nachahmen, das Lernen von anderen ist (Brown, Martinez, & Parsons, 2006).

In einer Vergleichsstudie zum Einsatz von Tango Argentino und achtsamkeitsbasierter Meditation bei Depressionen wurde festgestellt, dass in beiden Gruppen verglichen mit der Kontrollgruppe die Depressionsstärke abnahm, der Stresslevel wurde nur in der Tango Gruppe signifikant reduziert (Pinniger R. B., 2012).

⁹ Die Auswahl erhebt dabei auf der Vielzahl der Veröffentlichungen keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Einen Überblick über die Tangoforschung findet sich in Haller, 2014, S. 17ff., jedoch ohne den Aspekt der Therapie.

¹⁰ Es würde in dieser Arbeit zu weit führen, sämtliche Studien aufzuführen.

Schlafhorst hat den Begriff „Neurotango“ für sich schützen lassen, der aber auch von der argentinischen Tanztherapeutin Gil Ogiastri verwendet wird. Schlafhorst stellt mit Verweis auf die Studienlage dar, dass die meisten Menschen intuitiv mit dem Tango beginnen, wenn sie einen Verlust erlitten haben.¹¹ Die Urform des Trostes und die archetypische Geste aller Menschen sei die Umarmung. Die Autorin vermutet, dass die Kraft der Umarmung beim Tango, die über einige Minuten oder manchmal über einige Stunden ausgeführt wird, daher eine psychisch stabilisierende Wirkung hat. (2018) In dem Buch werden „tangotools“ vorgestellt, die zwar viele interessante Übungen enthalten, es fehlt aber die bewegungsanalytische Grundlage. Sie spricht von „Bewegungsmustern“ und erläutert die „physikalischen“ Größen des Tangos mit Größe, Länge, Weite ... Und so ist es mehr eine „Bewegungstherapie“, deren heilsame Wirkung im Deutschen Ärzteblatt empfohlen wird (Dmoch, 2018). Schlafhorst bietet auch eine Ausbildung zur Tangotherapeutin an. Gil Ogiastri erläutert auf der Grundlage der DMT den therapeutischen Nutzen des Tango Argentino für Patienten mit „Neurodiversität“ und unterstreicht die Wichtigkeit der Berührung (2018).

Woodley und Sotelano haben die Richtung „Biotango“ entwickelt und bilden ebenfalls Tangotherapeuten aus (Woodley & Sotelano, 2010).

Tango wird inzwischen auch in Psychosomatischen Kliniken als Therapieansatz gesehen. Hier werden z.B. über die Methode des „MindfulDialog“ das Tango tanzen mit Meditations- und Achtsamkeitsübungen verbunden (Eichelbauer, 2012).

Auch in der Schmerztherapie lassen sich durch den Einsatz des Tangos positive Effekte erreichen, wie es Ziegglänsberger in einem Interview mit dem „flapsigen“ Satz ausdrückt „Tango statt Fango.“ Hier geht es jedoch vor allem die Veränderung des Schmerzgedächtnisses über Aktivierung des Körpers (Ziegglänsberger, 2016).

In Argentinien wird die „tangoterapia“ in der Psychotherapie eingesetzt, ein Vertreter ist der Psychoanalytiker und Psychotherapeut Federico Trossero. Er wies mit anderen in einer italienischen Pilotstudie an 64 weiblichen Krebspatienten nach, dass eine achtwöchige tangobasierte Gruppentherapie das psychische Wohlbefinden verbessert. Die Verfasser merken an, dass hierbei die Verbindung und Umarmung im Tango eine Rolle gespielt haben kann. Das Tanzen im Paar begünstige durch die somatosensorischen Wahrnehmungen die gegenseitige Verbindung und die positive Beziehung zum eigenen Körper. Diese im Tango einzigartige Umarmung fördere eine intime Erfahrung und den gegenseitigen Austausch von Emotionen. Umarmung als primäres Verhalten löse die Ausschüttung von Oxytocin aus und reduziere die Cortisolaußschüttung. Die positive Veränderung des Körperbildes könnte ebenfalls eine Auswirkung der Erfahrungen in der engen Umarmung sein (Costantini, et al., 2020).

In medizinischen Untersuchungen taucht der Tango laut einer Studie von Koh et al. seit 2008 auf (2018) und er wird inzwischen von vielen Therapeuten eingesetzt.

Bei Recherche für diese Arbeit wurde keine wissenschaftliche Untersuchung gefunden, die sich speziell mit dem Aspekt der Berührung beim Tango Argentino auseinandersetzt. Dass der

¹¹ Es bleibt aber bei allgemeinen Verweisen. Sie berichtet immer wieder von ihren Erfolgen in den Seminaren, ohne dafür wissenschaftliche oder bewegungsanalytische Begründungen zu liefern.

Körperkontakt jedoch im Rahmen einer Tanztherapie wertvolle Effekte haben kann, soll deshalb im folgenden Abschnitt unter Betrachtung psychotherapeutischer Wirkfaktoren beleuchtet werden.

7.7.2 Tango Argentino und die Wirkfaktoren der Psychotherapie

Ein gängiges Modell der Psychotherapie benennt Wirkfaktoren, die psychotherapeutische Effekte haben. So sind es bei Yalom elf therapeutische Faktoren, in die er das Geschehen bei einer Gruppentherapie einteilt (2001), die nach Bender auch für die Tanztherapie gelten (2020). Eine Literaturübersicht (Pfammatter & Tschacher, 2012) ergibt über zwanzig Wirkfaktoren, für die Wirknachweise in der Psychotherapie vorliegen. Tschacher et al. begründen, dass sieben dieser Faktoren auch in der Tanztherapie wirksam sind (2014). Koch und Eberhard-Kaechele erläutern, dass auch die restlichen fünfzehn Wirkfaktoren in der Tanztherapie zu finden sind und ergänzen diese Liste neben dem künstlerischen/ästhetischen Wirkfaktor noch um den Faktor Bewegung, durch den sie die Tanztherapie nicht nur psychotherapeutisch, sondern auch funktionell einsetzbar sehen (Wirkfaktoren der Tanz- und Bewegungstherapie, 2014).

Im Folgenden wird untersucht, inwieweit durch den Einsatz des Tango Argentino, speziell durch den Körperkontakt, die überwiegende Zahl dieser Wirkfaktoren evident werden können. Hierbei stütze ich mich auf die in den vorangehenden Kapiteln gemachten Aussagen. Yalom betont, dass die Faktoren, obwohl einzeln besprochen, interdependent sind und weder einzeln vorkommen, noch isoliert wirksam werden (2001). Dieses gilt auch für diese Arbeit.

Therapiebeziehung

Während bei Freud und späteren Vertretern der Psychoanalyse die monadisch ausgerichtete Therapiesituation vorherrschte, geht man heute davon aus, dass der therapeutische Prozess und die therapeutische Beziehung ein interaktives Geschehen darstellen, dass wechselseitig von allen Beteiligten geprägt wird (Brisch, 2020).

Setzt man den Tango Argentino als Methode im Einzelsetting ein, ist der Körperkontakt durch die Umarmung vorgegeben, auch wenn er gestaltet werden kann. Die Berührung wird zunächst einmal funktionell sein, denn Ziel ist der Tanz und die Umarmung ist noch keine haltende Berührungsintervention. Auf der einen Seite kann durch den vordergründig „funktionellen“ Körperkontakt so eine Beziehung aufgebaut werden, auf der anderen Seite können sich viele Menschen auf einen Körperkontakt erst einlassen, wenn eine zumindest annähernd sichere Beziehung besteht. Es kann sich deshalb anbieten, den direkten Kontakt langsam aufzubauen. Zunächst werden z.B. Schritte in Einzelarbeit geübt, dann wird der Kontakt über Objekte, Bälle oder Luftballons, mittelbar hergestellt. Insbesondere von KlientInnen, die ein Trauma erlebt haben, kann Körperkontakt als Bedrohung gesehen werden. Dennoch gilt auch für diese Zielgruppe: „Bei durch körperliche Gewalt oder sexuellen Missbrauch traumatisierten KlientInnen ist das Vermeiden von Berührung Teil des Problems und führt selten zu Befreiung vom Trauma.“ (Schlage, 2019, S. 121) In der Gruppenarbeit hat hier die Therapeutin eine besondere Verantwortung, für diese KlientInnen ein sicheres Containment zu halten. Gelingt es der Therapeutin die Umarmung zu einer angenehmen

und sicheren Erfahrung für die Klientin zu gestalten, so liegt darin eine große Chance für die Therapiebeziehung.

„Als für die Herstellung und Aufrechterhaltung der therapeutischen Bindung auslösende Faktoren werden die unausgesprochene „Affektabstimmung“ zwischen Patient und Therapeut sowie das „affektive Klima“ für bedeutungsvoll gehalten. Eine gute therapeutische Bindung beeinflusst die Bereitschaft des Patienten, sich zu öffnen und defensive Prozesse und Widerstände abzubauen“ (Brisch, 2020, S. 120).

In Einzelstunden mit einem männlichen Klienten wurde deutlich, dass er sich dann beruhigte, wenn er sich in der Umarmung sicher fühlte. Er berichtete, dass er spürte, dass er nichts falsch machen könne, nicht verlassen werde, wenn er einen Fehler mache. Seine frühe emotionale Erfahrung war, dass Zuwendung an „gutes“ Verhalten gekoppelt war. Die Therapeut geht aber nicht aus dem Körperkontakt, hier aus der Umarmung, wenn etwas „falsch“ geführt wird. Als Therapeutin und Folgende bleibt man im Kontakt und durch gemeinsames Atmen, d.h. Anpassen an den Formfluss wird Vertrauen erzeugt und über das Spiegeln der Spannungsflusseigenschaften Empathie (Bender, 2014). So wird die Verbindung wiederhergestellt. Der Klient kann die Erfahrung machen, auch wenn ich den Partner im Kontakt verliere, kann ich die Verbindung wiederherstellen und nur über diese Verbindung ist echte Kommunikation im Tanz möglich. Neben der Erfahrung von Selbstwirksamkeit kann sich im Tanz eine Beziehung auf Augenhöhe entwickeln, ein Herauswachsen aus der „Mutter und Kind“ Situation. Der Klient kann spüren, dass er selbst auch Verantwortung für die Verbindung trägt. In der beschriebenen Situation führte die Umarmung als zunächst haltende Intervention zu einer wechselseitigen Begegnung von zwei eigenständigen Individuen.

„In der Tanztherapie ist die reziproke Gestaltung der therapeutischen Beziehung eine Besonderheit der Methode [...]. Dabei tauschen Therapeut und Patient komplementäre Bewegungsrollen, um eine Integration regulierender Beziehungskompetenzen zu fördern.“ (Koch & Eberhard-Kaechele, 2014, S. 152)

In der engen Umarmung hat Therapeutin einen besonderen Kontakt zur Klientin, wenn jemand unsicher oder niedergedrückt ist, so kann sie dies nicht nur durch Einstimmung mit körperlichem Abstand spüren, sondern es auch unmittelbar körperlich spüren. Z.B. indem der Klient sich an die Therapeutin hängt, sie nach unten zieht, oder wenn der Kontakt über das Brustbein nicht da ist, weil jemand nicht in seiner Mitte ist, nicht präsent ist (viel im neutralen Fluss ist). Diese besondere Form der Therapiebeziehung macht einerseits den Austausch von Gefühlen möglich, aber es ist auch erforderlich klare Grenzen zu ziehen. Wichtig ist hierbei den Spannungsfluss des Klienten wahrzunehmen. Ist er überwiegend im gebundenen Fluss, womöglich verbunden mit hoher Intensität, oder im neutralen Fluss, oder wechselt sie den Spannungsfluss situationsgebunden. Die Therapeutin kann hieraus Hinweise auf mentale oder emotionale Störungen erhalten (Bender, 2014).

Abschwächung sozialer Entfremdung

Tanztherapie arbeitet direkt an der Beziehungsfähigkeit und durch die Interaktion im Tanz setzt sich der Mensch mit seiner Umwelt auseinander und kommuniziert mit seinen Mitmenschen. So

werden Gefühle der Isolation reduziert (Koch & Eberhard-Kaechele, 2014). Beim Tango Argentino wird in der Umarmung das Gefühl für Nähe und Distanz geübt. Der Klient kann durch die erfahrene Nähe seine Empfindung von sozialer Entfremdung reduzieren, durch die notwendige ständige Bezogenheit zum Partner können Gefühle von Verbundenheit und Zugehörigkeit hervorgerufen werden. Um sich zugehörig zu fühlen, braucht man aber eine sichere Bindung, diese kann durch die Umarmung im Tango erfahren werden. Der Therapeut muss hier auf das Nähe- und Distanzbedürfnis des Klienten flexibel eingehen können und dahinterliegende Bindungsmuster erkennen und mit dem Klienten besprechen. Damit hat der Klient die Möglichkeit eine stabile Beziehung verbunden mit dem Erlernen des Tanzes zu erleben. Die Beziehung der Tanzpartner kann zur Reflexionsfläche werden, um z.B. Bindungsverhalten bewusst erfahrbar zu machen.

Erklärungssystem

Hierunter ist zu verstehen, dass der Klient ein für ihn verständliches Erklärungssystem für seine Probleme erhält, um sie einordnen zu können und ihm dann ein nachvollziehbarer Lösungsweg aufgezeigt wird. In der Psychotherapie wird dafür heute auch der Begriff „Psychoedukation“ verwendet. „Das übergreifende Erklärungssystem der Tanztherapie ist das der Verschränkung und wechselseitigen Beeinflussung von körperlichen, geistig-seelischen sowie interpersonalen Prozessen. [...] Es wird gezielt das Wahrnehmen und Einbeziehen interzeptiver und propriozeptiver Signale [...] geschult.“ (Koch & Eberhard-Kaechele, 2014, S. 152)

Für den Einsatz des Tango Argentino bedeutet das, dass z.B. über die „individuelle Berührungs geschichte“ des Klienten die Bedeutung von Körperkontakt für eine gesunde Entwicklung erfahren wird und welche Möglichkeiten des „Nachnährens“ es gibt, wie durch die Schulung z.B. der Interozeption auch auf geistig-seelische Prozesse Einfluss genommen werden kann.

Altruismus

Tango ist ein Paartanz. Und so kann ein „egoistischer“ Mann lernen, dass sich bei seinem dominanten Führen kein Gefühl des Miteinanders einstellt. Manchmal wird ihm das auch erst durch das Feedback der Partnerin deutlich. Auf den Partner eingehen, sich auch altruistisch zu verhalten, kann zu mehr Zufriedenheit führen. Nur bei einer fürsorglichen, liebevollen Umarmung wird er die Erfahrung machen, dass sich die Partnerin auf ihn einlässt. Auch Menschen mit geringem Selbstwertgefühl können wichtige Erfahrungen machen, durch die ihre Selbstachtung steigen kann. Bender berichtet hierzu: „In einem „Duett“ erlebt z.B. eine ansonsten hilfsbedürftige oder hilflose Person, dass sie in der Lage ist, den Partner zu stützen, und offensichtlich gar nicht so hilflos ist, wie sie dachte. Auch verschiebt sich die intensive Beschäftigung mit sich selbst, die Ich-Bezogenheit, unmerklich zugunsten eines Blickes nach außen“ (2020, S. 137). Diese Erfahrung kann sowohl der Führende als auch die Folgende beim Tango machen. In der Umarmung hält nicht nur der Mann die Frau, sondern sie geben sich gegenseitig Halt. Jedes zu viel oder zu wenig an Halt behindert die Bewegung und führt zu einem unangenehmen Gefühl.

Besserungserwartung

In der Regel beginnt ein Klient eine Therapie, weil er damit die Hoffnung verbindet, eine Lösung für seine Probleme zu finden. Ohne Leidensdruck wird sich niemand auf eine Therapie einlassen, außer er wird von Dritten „geschickt.“ Da Tanztherapie körper- und ressourcenorientiert arbeitet, sind auch kleine Erfolge schnell spürbar. Die Berührung im Tango kann, als sicherer Rahmen, die Zuversicht des Klienten stärken. Dazu braucht es aber auch die Zuversicht des Therapeuten, dass der Klient durch den Tango Argentino „Besserung“ seiner Probleme erfährt.

Veränderungsbereitschaft

Spürt der Klient, dass sich in der Therapie etwas verändert, so wird seine Veränderungsbereitschaft gestärkt. Beim Tango Argentino kann der Klient z.B. lernen, dass er Nähe und Distanz eigenverantwortlich regulieren kann. Über diese Kompetenzerfahrung kann sich seine Veränderungsbereitschaft erhöhen. Auch kleine „Erfolge“ werden sofort körperlich spürbar.

Aktive Patiententeilnahme/Interpersonales Lernen

„Die handlungsorientierte Ausrichtung und das kreative Potenzial der Tanztherapie“ (Bender, 2020, S. 139) ... fördern die oben genannten Faktoren. „It takes two to Tango“, d.h. ohne eine aktive Teilnahme des Klienten ist der Tango nicht möglich. Wie oben beschrieben basiert die Umarmung auf Gegenseitigkeit, das heißt durch das Erlernen des Tanzes und das sich Hinein-geben in die Umarmung, aber auch die Übernahme von Verantwortung für den gemeinsamen Tanz, erfahren die KlientInnen Eigenverantwortung und Gleichberechtigung. „Alle TherapieteilnehmerInnen – Tanztherapeutin und PatientInnen – werden als ein handelndes und gestaltendes System angesehen“ (Bender in Bender, 2020, S. 139).

Ressourcenaktivierung

Welche Ressourcen werden durch den Körperkontakt in der Umarmung geweckt? Arbeit am Körperbewusstsein ist eine Arbeit an Bewusstsein des Selbst und so auch an Selbstreflexivität, Selbstvertrauen, Selbstkontrolle und Selbstregulation (Geuter, 2015). Über den ständigen Körperkontakt in der Umarmung erhöht sich auch das eigene Körperbewusstsein, die Interozeption. Der Klient kann seine Spannungsflusseigenschaften (SFE) in der Umarmung erforschen. Er lernt seine eigenen SFE und auch die des Partners wahrzunehmen. Auf diese Weise kann er erkennen, was seine natürlichen SFE sind, in denen er sich wohlfühlt. Ist der Partner in der gleichen SFE, so wird die Umarmung belebend und angenehm erlebt, andernfalls könnte er sie als Stress wahrnehmen. Wenn die eigenen SFE erkannt sind, können dadurch auch Störungen im Kontakt reflektiert werden (Bender, 2014). So kann ein Partner sich wünschen, zu Beginn Zeit für die Einstimmung aufeinander zu haben (graduell), der andere möchte „nicht so lange rumstehen“ und gleich mit dem Tanz beginnen (abrupt). Diese Beobachtungen sind insbesondere in der Paartherapie hilfreich.

Der enge Körperkontakt mit dem Partner kann dabei helfen, dass der Klient über die Arbeit an der interozeptiven Wahrnehmung zu einer besseren körperlichen Identität kommt und „[...] je ganzheitlicher sich der Mensch körperlich erfährt, umso größer wird seine Selbstsicherheit und

sein Bild von sich selbst, so dass eine Begegnung mit anderen das eigene Selbstverständnis nicht in Frage stellen muss. Die Fähigkeit des Menschen, er selbst zu bleiben in der Gemeinschaft mit anderen, ist für mich ein Charakteristikum psychophysischer Gesundheit und damit auch ein ganz wichtiges Therapieziel“ (Klein P. , 2015, S. 57).

Durch den Tango kann sich, wie bereits erwähnt, die Interozeption verbessern: d.h. in der Umarmung kann der Klient lernen, feinste Veränderungen im Spannungszustand der Muskeln bei sich und dem Partner wahrzunehmen. Die Sensibilisierung hierfür ist erforderlich, um Führung zu spüren und diese erfolgt allein über den Körperkontakt. Aber auch die propriozeptiven Fähigkeiten werden verbessert. Der Tänzer muss sich jederzeit im Klaren sein über die Stellung der Gelenke, über die Position der Füße, sowohl seiner eigenen Person als auch der vom Partner, um in der Achse bleiben zu können und mit dem Partner tanzen zu können.

Der Klient kann sein Bedürfnis nach Berührung erkunden und kann Unterschiede zwischen angenehmer und unangenehmer erfahren. Er erfährt, dass die Haut die Grenze zur Umwelt darstellt und kann aktiv Grenzen ziehen.

Affektives Erleben und Freisetzen unterdrückter Emotionen (Katharsis)

Beim Tanz und bei Ausdrucksbewegungen ist es natürlich, dass emotionale Prozesse aktiviert werden können (Tschacher, Munt , & Storch, 2014). Beim Tanzen zur Musik, wie beim Tango, wird diese Wirkung verstärkt und es können auf unterschiedlichste Art und Weise auch unterdrückte Emotionen freigesetzt werden. „Das reine Ausleben und Abreagieren von Gefühlen zeigt allein keine große therapeutische Wirkung. Daher bedarf es einer Katharsis, bei der das Erlebte integriert wird, ansonsten bleibt sie ein intensives aber konsequenzloses Erlebnis“ (Bender, 2020, S. 142). So kann die in der Umarmung erfahrene Nähe Gefühle von Sehnsucht nach Berührung, aber auch z.B. große Angstgefühle hervorrufen. Durch das Bewegen in der engen Umarmung werden aufkommende Emotionen unmittelbar geteilt und die Partner können sowohl ihre eigenen als auch die Gefühle des anderen erleben. Es bietet sich die Möglichkeit, in einem geschützten Raum Emotionen auszuleben. Dies sollte jedoch nur geschehen, wenn es auch Raum gibt, diese Erfahrungen zu integrieren.

Problemaktualisierung

Hat ein Klient ein Thema mit Nähe und Berührung, mit „anvertrauen“ so wird es beim Tango sofort offensichtlich. Er wird spüren, dass es ihm schwerfällt, in eine nahe Umarmung zu gehen oder sich führen zu lassen. Von außen betrachtet werden, wenn er in die Umarmung geht, womöglich schrumpfende Bewegungen zu sehen sein. Dieses kann behutsam in der Bewegung erforscht werden. Dieses unmittelbare Erfahren von problematischen Situationen, wie z.B. reagiert der Körper auf Berührung, wie kann der Klient Grenzen setzen, wie sicher ist er im Umgang mit dem Bedürfnis von Nähe und Distanz, aktiviert das Körpergedächtnis und kann so bereits zu Lösungsansätzen führen (Koch & Eberhard-Kaechele, 2014). Es gehört zum Erlernen des Tangos dazu, zu lernen, wie man von einer engen in eine offene Umarmung geht, die für manche Bewegungen erforderlich ist. So kann der Klient erfahren, dass z.B. aus der Umarmung gehen keine Zurückweisung sein muss, sondern erst den Spielraum für neue Bewegungen bietet. Dadurch ist es

auch möglich Alltagssituationen anders zu deuten. Oder aus bindungstheoretischer Sicht bietet die offene Umarmung die Möglichkeit zu stärkerer Exploration und individuellem Ausdruck, ohne dass dadurch die Verbindung zum Partner verloren geht.

Desensibilisierung, Affektregulation und Verhaltensregulation

Der Begriff der Desensibilisierung kommt aus der Verhaltenstherapie und bedeutet psychische Überempfindlichkeiten durch Konfrontation zu verringern. Dieser Begriff wird in der Tanztherapie nicht aktiv genutzt „aber im Handeln gehen Tanztherapeuten oftmals nach der Prämisse der schrittweisen Konfrontation mit herausfordernden Reizen in der Bewegung und der Interaktion vor, z.B. bei der Vermittlung von Affektregulation [...]“ (Koch & Eberhard-Kaechele, 2014, S. 153). Beim Tanzen des Tango Argentino ist der Körperkontakt „normal“, der Klient geht in eine Umarmung ohne sich beschämt zu fühlen. Er geht in erster Linie nicht aus dem Bedürfnis nach Körperkontakt in die Umarmung. Dieses Bedürfnis kann er aber beim Tanzen wahrnehmen und erforschen. Hat ein Klient Abwehr gegen Körperkontakt, bewusst oder unbewusst, kann die TherapeutIn die Nähe langsam steigern, der Klient gewöhnt sich an Nähe, die Umarmung mit den positiven Wirkungen wird zu etwas Normalem und kann dann eher zugelassen werden. Über diese Desensibilisierung kann Affektregulation gelernt werden. Keinesfalls ist hier eine „Haltetherapie“¹² gemeint. Wenn Menschen sich aus den verschiedensten Gründen gegen Körperkontakt wehren, sollte er nicht „erzwungen“ werden. Dies kann zu Retraumatisierungen führen. Immer ist es die Klientin, die den Grad der Nähe bestimmt, und es ist Aufgabe des Therapeuten, die körperlichen Signale zu deuten. Es ist nicht immer sinnvoll, den Klienten um Erlaubnis für eine Berührung zu fragen, oft reicht auch die „Theory of Mind“ des Therapeuten, die es ihr ermöglicht zu entscheiden, was der Patientin gut tun würde (Bender, 2020, S. 176).

Unter diesem Punkt ist auch die Verhaltensregulation zu nennen, weil die Klientin durch das Bestimmen der Distanz zum Partner in der Umarmung auch neue Verhaltensweisen ausprobieren kann; z.B. wie kann ich über den Körper zeigen, dass ich mehr Nähe/Entfernung wünsche, wie kann ich dieses Bedürfnis bei dem Partner spüren? Wie kann ich so meinen eigenen Raum definieren und ihn schützen, auch wenn ich in einer Umarmung bin? Wie kann ich mich selbst spüren und trotzdem bei dem anderen sein?

Korrektive emotionale Erfahrung

Wenn der Klient bisher keine „guten“ Erfahrungen mit Nähe gemacht hat, vielleicht sein Bedürfnis nach Nähe oft abgelehnt wurde oder inadäquat beantwortet wurde (als Säugling z.B. Essen statt körperlicher Zuwendung), kann er nun entdecken, dass Umarmung angenehm sein kann und der Partner oder die Therapeutin die Umarmung hält. So besteht die Möglichkeit zu lernen Nähe auszuhalten und zu begreifen, dass er selbst den Grad der Nähe bestimmt. Er entwickelt ein Gefühl dafür, welche Nähe für ihn mit dem jeweiligen Partner angenehm ist. Er kann herausfinden, dass seine Signale nach mehr oder weniger Distanz vom Partner verstanden werden und respektiert werden. Insbesondere wenn Menschen körperliche Gewalterfahrungen gemacht haben, kann es sein, dass sie die Umarmung eines fremden Menschen zunächst abwehren. Eine

¹² diese „Bindungstherapie wird inzwischen wissenschaftlich abgelehnt, vgl. Brisch, 2020

Kursteilnehmerin aus einem Tango Argentino Kurs war nicht bereit, mit einem anderen Mann zu tanzen. Hier ist wichtig, die Freiwilligkeit zu betonen, ihre Entscheidung zu respektieren und nicht zu drängen. Auch beim Tanzen mit dem eigenen Mann fiel auf, dass sie oft zurückziehende Bewegungen des Oberkörpers machte und es ihr schwerfiel, eine Verbindung einzugehen. Dennoch blieb das Paar im Kurs und nahm auch an den Fortgeschrittenenkursen teil. Wenn Bewegungen nicht gelingen, führte die Teilnehmerin es auf Fehler in der Führung zurück. Nach und nach machte sie die Erfahrung, dass Kommunikation dann gelingt, wenn sie sich einlässt und sie begann die Umarmung anzunehmen. Hier steckt ein großes Potenzial des Tango Argentinos über die positiven Erfahrungen mit der Umarmung, der Berührung, eine nahe Verbundenheit zu spüren. So können alte Emotionen neu organisiert werden.

Setzt man Tango in der Therapie ein, wird Feinfühligkeit ein wichtiges Thema sein. In der Paar- oder Gruppentherapie lässt beobachten, wie feinfühlig die Partner aufeinander eingehen, im Einzelsetting kann der Therapeut sowohl die eigene als auch die Feinfühligkeit des Patienten unmittelbar körperlich „ertanzen“. So können für den Klienten negative Erwartungen aus der Vergangenheit überwunden werden, und sie können ihre gegenwärtigen Ressourcen ausschöpfen (Koch & Eberhard-Kaechele, 2014).

Achtsamkeit

Wie im Kapitel 2 bereits beschrieben, sehen wir in der aktuellen Gesellschaft eher eine Entfremdung von der eigenen Person, der Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung der eigenen Bewegungen und der Gefühle. Diese Entwicklung wird auch mit psychischen Erkrankungen in Verbindung gebracht. Mit Jon Kabat-Zinn, dem Begründer der MBSR, hat das Thema Achtsamkeit einen festen Platz in der Behandlung von psychischen Störungen bekommen.¹³ Die Wirksamkeit von Meditation ist wissenschaftlich nachgewiesen.¹⁴ In einer wissenschaftlichen Studie wurde auch die Wirkung von Tango Argentino und achtsamer Meditation auf an Depression erkrankte Patienten untersucht. Dabei wurde in beiden Gruppen im Vergleich zur Kontrollgruppe die Depressionsausprägung signifikant reduziert, der Stresslevel nur in der Tangogruppe (Pinninger, Brown, Thorsteinsson, & Mckinley, 2012).

Tango tanzen wird in Verbindung gebracht mit der Schulung der Achtsamkeit, denn ohne ganz bei sich zu sein, ist ein Eingehen auf die Körpersignale des Partners schwer möglich.

Durch Berührung und Körperkontakt wird die Interozeption geschult. Es entsteht ein Körperbewusstsein, auch ist der Einzelne ist durch den Kontakt zum Partner besser mit sich verbunden. Der Patient kann lernen, seine Gefühle wahrzunehmen: wie fühlt sich Berührung an, wann ist sie angenehm und wie fühlt sich eine unangenehme Berührung an, was passiert dabei im Körper, wie zeigt der Körper, wenn eine Berührung unangenehm ist. Der Klient kann auf diesem Weg achtsam für die Signale seines Körpers werden und so auch die eigenen Grenzen besser wahrnehmen. Carlos Gavito, ein alter Milonguero, hat zum Tango gesagt: „El Tango está entre paso y paso, allí donde se escuchan los silencios y cantan las musas“¹⁵. (Der Tango passiert zwischen

¹³ Siehe hierzu https://de.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn

¹⁴ Siehe hierzu Ott, U.: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, München 2015, Barth Verlag

¹⁵ Z.B. aus <https://www.tangomojo.com/helaine/news/view/gavito-10-quotes>

den Schritten, dort, wo man die Stille hört und die Musen singen. Übersetzung durch H.S). Mit weniger poetischen Worten: Es braucht die Selbstwahrnehmung, um sich selbst ausdrücken zu können. Ohne Wissen um das eigene Tun und Fühlen, gibt es auch keine klare Intention für die Bewegung. Diese Achtsamkeit bezieht sich im hohen Maße auf die Umarmung, auf die Selbstwahrnehmung und das Zuhören über die Berührung und den Körperkontakt. Über diese Achtsamkeit werden Resonanzen erzeugt und Empathie geschult.

Laut Nicotra liegt im Tango „die Chance, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, eigene Möglichkeiten auszubilden, einen anderen Bewusstseinsgrad wahrzunehmen und sich ihm zu öffnen. Der Tango ist, wie viele Arten der Meditation, ein Arbeiten an der Achtsamkeit und am Bewusstsein für sich und die Welt“ (2015, S. 195).

So wird Tangotanzen auch als „kinästhetisches Zuhören“ bezeichnet, es kann als Rahmen zum Erforschen und Verstehen der Verbindung zwischen Innen und Außen artikuliert werden, wie sie auch beim Improvisieren von Bewegungen mit anderen erlebt wird. Es geht um die Übertragung von Empfindungen, die im intimen Raum (in der Umarmung) zwischen Körpern auftreten (Rufo, 2020). Wird Tango als improvisierter Tanz getanzt, so wird das sensorische Bewusstsein erweitert und vertieft. Der Tanz entfaltet sich, indem er diesen Prozess des Gebens und Empfangens von Impulsen durch Berührung aufrechterhält. Dieses Aufnehmen der Impulse ist nur möglich, wenn die Tänzer ganz im Moment sind und alle Erwartungen an Schritte und Figuren aufgeben.

Klärung/Einsicht

Bei diesem Punkt geht es darum, dass der Klient wiederkehrende Verhaltensmuster erkennt und reflektiert. Es kann auch nonverbal zu einer Klärung kommen (Koch & Eberhard-Kaechele, 2014). Beim Tango könnten dem Patienten seine Verhaltensmuster von Nähe und Distanz bewusst werden. Er kann erkennen, in welchen Situationen er aus dem Kontakt geht, oder wie er auf angenehme Nähe reagiert, wie er sein Bedürfnis nach Nähe ausdrückt usw.

Problemassimilation/Problemkonfrontation

Hat der Klient in irgendeiner Form ein Problem mit Nähe, so wird dieses Thema beim Tango sofort offensichtlich. Der Klient kann durch dieses „Enactment“ sehr schnell seinen Eigenanteil der Problemgestaltung erkennen, wodurch ihm aber auch seine Handlungskompetenz klar werden kann (Koch & Eberhard-Kaechele, 2014). Er kann erkennen, dass er selbst entscheiden kann, wie er den Kontakt mit dem Partner gestaltet, wieviel Berührung ihm guttut, oder wann es angenehmer für ihn ist, in eine offenere Umarmung zu gehen.

Kognitive Umstrukturierung und neue Selbstdarstellung

„Neue Verhaltensweisen und ein neues Erleben führen nachhaltig zu neuen kognitiven und neuronalen Strukturen, Reframings und zu Bedeutungsveränderungen, da sie den Körper mit all seinen Gefühlen und Bewegungen in den Prozess miteinnehmen. Zusätzlich zur verbalen verändert sich die nonverbale, körperliche Narration in Bewegung. So erkennt eine Person mit Traumafolgeschäden beispielsweise, dass sie trotz des Traumas ihre Kraft nicht verloren hat“ (Koch & Eberhard-Kaechele in Bender, 2020, S. 144)

In der Umarmung mit einem Partner, wenn sie angenehm und achtsam ist, kann der Klient neue Erfahrungen mit Körperkontakt und Nähe machen und so können alte Strukturen im Gehirn umgeschrieben werden. Auch bietet der Tango Möglichkeiten sich spielerisch dem Thema Nähe und eventuell auch Verführung auseinanderzusetzen und Verhaltensweisen zu probieren, die er sich im Alltag nicht trauen würde.

Mentalisierung und Selbstreflexivität

Mentalisieren bedeutet, dass man sich auf die inneren Zustände in sich selbst und im anderen beziehen kann. Zu diesem Konzept gehört die Entwicklung von Repräsentanzen sowie die Trennung und des Bezogenseins zwischen dem Selbst und dem anderen. Im weitesten Sinne wird es der „theory of mind“ zugeordnet (Brockmann & Kirsch, 2010). In der Bindungstheorie s.o. versteht man unter Mentalisierungsfähigkeit auch die Fähigkeit der Bezugsperson feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes einzugehen. Ohne Zugang zur eigenen inneren Welt kann die Bezugsperson nur schwer feinfühlig mit dem Kind umgehen. Hierzu gehört auch die Fähigkeit der markierten Affektspiegelung (Bauer, 2005). Da die Fähigkeit zu mentalisieren intersubjektiv erworben wird, kann sie beim Tango tanzen gefördert werden. In der Umarmung kann der Klient seine Fähigkeit verbessern, zwischen seinen eigenen und den Affekten des anderen zu unterscheiden. Über die Affektwahrnehmung und markierte Affektspiegelung durch den Partner oder den Klienten selbst können so fröckliche Themen ausgedrückt werden.

„Sensomotorische Arbeit hat eine nachhaltige Wirkung auf Mentalisierung, da sie die erste Form der Mentalisierung ist, die wir im Laufe unserer fröcklichen Erfahrung gemacht haben“ (Koch & Eberhard-Kaechele, 2014, S. 154).

Bewältigungserfahrung und Selbstwirksamkeit

„In der Tanztherapie werden die Elemente des Ausdrucks- und Bewegungsrepertoires als Resilienzfaktoren und Copingressourcen verstanden“ (Koch & Eberhard-Kaechele, 2014, S. 154). Hier ist der Klient aktiv, er spürt direkt, dass seine Aktionen bei sich und beim anderen etwas bewirken, beim Tango tanzen besonders intensiv durch den ständigen Körperkontakt. Der Klient spürt Herzschlag, die Anspannung usw. So kann der Patient die Auswirkung seines Verhaltens bei sich und dem anderen unmittelbar spüren, wenn der Führende ruhig atmet und sich entspannt, beruhigt sich auch der Folgende und umgekehrt. Durch diese Erfahrungen kann er seine Selbstwirksamkeit spüren. Er kann erfahren, wie er Situationen von Anspannung oder Angst, die z.B. durch die körperliche Nähe ausgelöst wurden, bewältigt hat und dadurch neue Copingmechanismen lernen. Durch den Partnerwechsel beim Tango tanzen, wiederholt der Patient diese Erfahrung immer wieder und kann sich darin üben, empathisch zu berühren und berührt zu werden.

Künstlerisch-ästhetischer Wirkfaktor

„Dieser beschreibt das Heilsame im Erleben und im Schaffen des Schönen und Authentischen oder Gestaltungsprozesse als Erkenntnisgewinn und Bewältigungsschulung“ (Koch & Eberhard-

Kaechele, 2014, S. 155). Im Tango kann dieses zusammen mit einem Partner erlebt werden. Ein näheres Eingehen auf diesen Faktor würde aber den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Funktioneller Faktor

Alle Formen „der strukturierten Auseinandersetzung mit dem Körper [...] verhelfen den PatientInnen zu einem klaren Körperbild und erweitern damit den Bewegungs- und Handlungsspielraum“ (Bender, 2020, S. 239)(siehe auch 6.1.1). Berührung/Körperkontakt führt auch zu einer Erfahrung der Körperrgrenzen und damit des Körperbildes (siehe 3.).

Existenzielle Faktoren

Diese Kategorie hat Yalom in seine Wirkfaktoren einbezogen, da ihr in Studien von den befragten KlientInnen eine große Bedeutung zugewiesen wurde. Zu diesem Punkt zählt er: „Verantwortlichkeit, grundsätzliche Isoliertheit, Unvorhersehbarkeit, Launenhaftigkeit des Lebens, Anerkennung unserer Sterblichkeit und der Konsequenzen, die sich daraus für unsere Lebensführung ergeben“ (2001, S. 128).

Das Wesen dieser Items ist es, dass sie auch durch Therapie nicht zu ändern sind. Gerade wenn der Tango in der Paartherapie eingesetzt wird, können zu diesem Punkt viele Erfahrungen gemacht werden. Es geht nur zu zweit, der Klient wird ständig mit seinen und den Grenzen seines Partners konfrontiert und muss sie akzeptieren oder es bleibt bei gegenseitigen Schuldzuweisungen. Diese Erkenntnis bedeutet im übertragenen Sinn, dass man Schwierigkeiten im Leben nicht ausweichen kann. Trotz der Nähe zum anderen und dem „gehalten werden“, muss ich in meiner eigenen Achse sein und bin verantwortlich für meine Bewegungen, sonst ist ein gemeinsamer Tanz nicht möglich. Begegnung mit dem Partner kann nur erfahren werden, wenn sich beide „zumuten“, sich anvertrauen, authentisch und offen sind.

8 Fazit und Ausblick

Die vorliegende Arbeit fasst die Bedeutung der Berührung im tanztherapeutischen Kontext und ihren Einsatz durch den Tango Argentino als Methode zusammen.

Auch wenn es bisher keine umfassende wissenschaftliche Untersuchung zur Wirksamkeit der Berührung im Tango gibt, wird durch die dargestellten Wirkfaktoren die Relevanz des Körperkontaktes im Tango Argentino als Methode in der Tanztherapie offensichtlich. Es wäre wünschenswert, wenn dieser Aspekt stärkere Berücksichtigung in wissenschaftlichen Studien findet. Das Setting für eine solche Untersuchung und die schwierige Messbarkeit der Ergebnisse sind sicherlich auch Gründe hierfür.

Weiterhin muss deutlich zwischen „Tanzkursen“ und dem Einsatz in der Therapie unterschieden werden. Wenn Menschen Tango in Tanzkursen lernen, dann werden sie in diesem Prozess immer auch mit emotionalen Blockaden und ihren körperlichen Grenzen konfrontiert. Sie zu überwinden hat vorrangig das Ziel, eine bessere Technik zu erwerben, also „besser“ tanzen zu können. Beim Unterrichten in Kursen zum Tango Argentino konnte ich feststellen, dass es auch in diesem Zusammenhang wertvoll ist, tanztherapeutische Kenntnisse zu besitzen, um die Ursachen der Blockaden einschätzen zu können und auf diese Weise Impulse setzen zu können. Wird der Tango Argentino jedoch in der Tanztherapie eingesetzt, geht es darum, die tieferen Wurzeln dieser physischen und emotionalen Blockaden ergründen. Wenn sich Menschen bewusstwerden, wie sich ihre Körper verhalten, wenn sie in die Umarmung gehen, wie sie diese während des Tanzens halten und welche Gefühle dadurch ausgelöst werden, kann dieser Prozess auch positive Auswirkungen auf ihr Leben und ihre Beziehungen haben. Tango tanzen ist getanzte Beziehung. Tango in der Tanztherapie einzusetzen bedeutet aber auch, dass ich mir als Therapeut immer bewusst bin, dass es nicht darum geht, Tanztechniken zu vermitteln. Sonst besteht die Gefahr, einen Leistungsanspruch zu vermitteln oder die KlientInnen zu überfordern. Im Erstgespräch und der Auftragerteilung durch den Klienten sollte dazu eine klare Formulierung gefunden werden.

Die Folgen der Corona Pandemie für den Tango Argentino sind noch nicht abzusehen, aber bereits bei der Erstellung der Arbeit hat es viele Schließungen von Tangolokalen gegeben und die noch bestehenden kämpfen um ihre Existenz. Auch in der Therapie ist Berührung zurzeit ein heikles Thema. Wohin geht die Menschheit, wenn Berührung und Nähe mit Angst verbunden sind? Körperliches Berühren ist nicht zu ersetzen, auch wenn nach Substituten gesucht wird. So wurde in Japan ein Sessel erfunden, der denjenigen in die Arme schließt, der sich darauf setzt (Thadden, 2018). Auch nach digitalen Lösungen wird gesucht, so können z.B. Berührungen des Partners über den Touchscreen eine Wärmeempfindung im berührten Körperteil auslösen (Böhme, 2019).

Tango ist ohne Resonanz nicht möglich. Von Thadden beschreibt Resonanz in Auseinandersetzung mit der Resonanztheorie von Rosa wie folgt: „Die eigene Stimme zu hören, der Stimme des anderen zu begegnen, am lebendigen Leibe zu spüren, dass das eigene Selbst in der Welt wirksam ist und dass die Beziehung zum Gegenüber beide verwandelt“ (2018, S. 150). Auch wenn

dieser Satz ohne Bezug zum Tango verfasst wurde, trifft er nach meinem Erleben eine Essenz des Tangos.

Schließen möchte ich wieder mit Worten Rodolfo Dinzels:

*„Was der Tango ist, weiß ich nicht mit Sicherheit,
die Wahrheit über den Tango kenne ich nicht.
Ich versuche nur, mich ihm anzunähern, und
behaupte lediglich, was ich begründen kann“*

(Dinzel & Dinzel, 2016)

9 Literaturverzeichnis

- Allebrand, R. (1998). *Tango Nostalgie und Abschied, Psychologie des Tango Argentino*. Bad Honnef: Horlemann Verlag.
- Bauer, J. (2005). *Warum ich fühle, was du fühlst Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*. Hamburg: Hoffman und Campe.
- BBC. (5. Oktober 2020). *Results revealed for The Touch Test: the world's largest study of touch*. Abgerufen am 7. November 2020 von <https://www.bbc.co.uk/mediacentre/latestnews/2020/the-touch-test-results#:~:text=The%20Touch%20Test%20garnered%20responses,enable%20us%20to%20touch%20enough>
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2018). *SpringerLink*. Abgerufen am 8. November 2020 von <https://images.app.goo.gl/9JVjB13VaHH4pQ7s6>
- Bender, S. (2014). *Die psychophysische Bedeutung der Bewegung*. Berlin: Logos Verlag GmbH.
- Bender, S. (Mai 2020). "Jedes Fingerzucken ist von Bedeutung" Die Tanztherapeutin Susanne Bender über symbolische Bewegungen und das Unsagbare. (M. Hinz, Hrsg.) *Psychologie heute*, S. 34-35.
- Bender, S. (2020). *Grundlagen der Tanztherapie, Geschichte, Menschenbild, Methoden*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Bender, S. (kein Datum). *Entwicklungspsychologie*. München: unveröffentlichtes Skriptum.
- Benzecry Sabà, G. J. (2007). *Auf der Spur der Umarmung*. Stuttgart: Abrazos books.
- Böhme, R. (2019). *Human Touch Warum körperliche Nähe so wichtig ist*. München: C.H. Beck oHG.
- Brisch, K. H. (2020). *Bindungsstörungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Brockmann, J., & Kirsch, H. (55 2010). Konzept der Mentalisierung. *Psychotherapeut*, S. 279-290. doi:10.1007/s00278-010-0751-x
- Brown, S., Martinez, M., & Parsons, L. (08 2006). The Neural Basis of Human Dance. *Cerebral Cortex*, S. 1157-1167. doi:10.1093/cercor/bhj057
- BTD. (1 2017). Abgerufen am 9. 11. 2020 von https://www.btd-tanztherapie.de/docs/2_Ethikkodex.pdf
- Buber, M. (2006). *Das dialogische Prinzip*. Gütersloh: Verlagshaus.
- Caldwell, C. (2016). The Therapeutic Uses of Touch in the Moving Cycle. *Arbeitspapier beim Seminar Berührung mit Barbara Birner vom 18.19.1.2020*.
- Caldwell, C. (2018). *Bodyfulness*. Boulder Colorado: Shamabal Publications.
- Caldwell, C., & Koch, S. (2 2020). Bodyfulness, Ein Essay zur Rolle somatischer Aufmerksamkeit als heilendes Element. *Körper Tanz Bewegung*, S. 61-70.
- Clauer, H. (7(2)29-35 2017). *Körperspannung als Schutzmechanismus. Eine bioenergetische Perspektive der Emotionsregulation*. Von www.Psychotherapie-Wissenschaft. abgerufen
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R. B., & Doyle, W. J. (12 2014). Does Hugging Provide Stress-Buffering Social Support? A Study of Susceptibility to Upper Respiratory INfection and Illness. doi:10.1177/0956797614559284

- Costantini, A., Mazzotti, E., Brunetti, S., Navarra, C., Marchetti, P., & Trossero, F. (5 2020). *Trossero tango therapy and psychological distress reduction in female cancer patients: An Italian pilot study*. doi:10.15761/CMI.1000206
- Craig, A. (2015). *How do you feel? An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self*. Princeton: University Press.
- Crenshaw, T. L. (1997). *Die Alchemie von Liebe und Lust*. München: Limes Verlag GmbH.
- Damasio, A. (2001). *Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins*. München: List.
- Damasio, A. (2011). *Selbst ist der Mensch, Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins*. München: Siedler Verlag.
- Dinzel, R., & Dinzel, G. (2016). *Tango - eine heftige Sehnsucht nach Freiheit*. Stuttgart: Abrazos books.
- Dmoch, W. (Oktober 2018). *Bewegungstherapie: Die heilsame Wirkung des Tango*. Abgerufen am 8. 11 2020 von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/201679/Bewegungstherapie-Die-heilsame-Wirkung-des-Tango>
- Eichelbauer, C. R.-P. (Mai 2012). *Tango als Therapieansatz*. Abgerufen am 9. 10 2020 von HeiligenfeldBLOG: <https://blog.heiligenfeld.de/tango-als-therapieansatz/>
- Field, T. (2001). *Touch*. Massachusetts: Institut of Technology.
- Geuter, U. (2015). *Körperpsychotherapie Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Gil Ogliastri, M. T. (2018). *Neurotango*. Buenos Aires: Autores de Argentina.
- Grunwald, M. (2017). Das Sinnessystem Haut und sein Beitrag zur Körper-Grenzenerfahrung. In R.-B. Schmid, & M. Schetsche (Hrsg.), *Körperkontakt, Interdisziplinäre Erkundungen* (S. 29-54). Gießen: Psychosozial Verlag.
- Grunwald, M. (2017). *Homo Hapticus*. München: Droemer.
- Gunia, H. (1 2018). Tango und Erotik. *Körper Tanz Bewegung*, S. 2-15.
- Gunia, H., & Quiroga Murcia, C. (3 2016). Tango Argentino in der Verhaltenstherapie. *Körper Tanz Bewegung*, S. 144-151.
- Gunia, H., & Quiroga Murcia, C. (2017). *Tango in der Psychotherapie*. München: Ernst Reinhardt.
- Haberl, T. (16. Oktober 2008). Das Geschäft mit der Berührung. *Süddeutsche Zeitung*. Abgerufen am 8. November 2020 von <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/gesellschaft-leben/das-geschaeft-mit-der-beruehrung-75780>
- Hackney, M. E., & Earheart, G. M. (2010). *Effects of dance on gait and balance in Parkinson's disease: a comparison of partnered and non partnered dance movement*. doi:10.1177/1545968309353329
- Hackney, M. E., Hall, C. D., Echt, K. V., & Wolf, S. L. (12. 2011). *Application of Adapted Tango as Therapeutic Intervention for Patients with Chronic Stroke*. Abgerufen am 15. 10 2020 von https://www.researchgate.net/publication/51854682_Application_of_Adapted_Tango_as_Therapeutic_Intervention_for_Patients_With_Chronic_Stroke researchgate:

- Haller, M. (2014). *Abstimmung in Bewegung Intersubjektivität im Tango Argentino*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Heinrich-Clauer, V. (7(2) 2017). Körperspannung als Schutzmechanismus. *Psychotherapie-Wissenschaft*, S. 29-35. Von <https://ptw.psychosozial-verlag.de/index.php/psywis/article/view/1767> abgerufen
- Hüther, G. (7 2005). Mein Körper - das bin doch ich... Neurobiologische Argumente für den Einsatz körperorientierter Verfahren in der Psychotherapie. *Psychoanalyse und Körper*, S. 7-23.
- Hüther, G. (2005). Pränatale Einflüsse auf die Hirnentwicklung. In I. Krenz, & H. Krenz (Hrsg.), *Grundlagen einer vorgeburtlichen Psychologie* (S. 49-62). Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.
- Kennedy, A. (2014). *Bewegtes Wissen Laban/Bartenieff-Bewegungsstudien verstehen und erleben*. Berlin: Logos Verlag.
- Klein, G. (2009). Bodies in Translation Tango als kulturelle Übersetzung. In G. Klein (Hrsg.), *Tango in Translation* (S. 15-38). Bielefeld: transcript Verlag.
- Klein, G. (2009). Tango übersetzen. Eine Einleitung. In G. Klein (Hrsg.), *Tango in Translation* (S. 7-11). Bielefeld: transcript Verlag.
- Klein, P. (2015). *Tanztherapie*. Kiel: Dieter Balsis Verlag.
- Koch, S. C., Mergheim, K., Raeke, J., Machado, C. B., Riegner, E., Nolden, J., . . . Hillecke, T. K. (7 2016). The embodied self in Parkinson's disease. Feasibility of a single Tango intervention for Assessing Changes in Spyschological Helath Outcomes and Aesthetic Experience. *Frontiers in Nueroscience*, S. 1-13. doi:10.3389/fnins.2016.00287
- Koch, S., & Eberhard-Kaechele, M. (4 2014). Wirkfaktoren der Tanz- und Bewegungstherapie. *KTB Körper Tanz Bewegung*.
- Koh, Y., Kim, I. S., & Noh, G. (3 2018). Tango Therapy: Current Status and the next Perspective. *Journal of Clinical Review and Case Reports*, S. 1-5. doi:10.33140/jcrc/03/08/00005
- Koschorke, A. (20. Mai 2020). Aus Berührung wird Rührung. *Die Zeit*(22), 52.
- Lötzke, D., Ostermann, T., & Büssing, A. (2015). Argentine Tango in Parkinson disease - a systematic review and meta-analysis. *BMC Neurology*, S. 1-18. doi:10.1186/s12883-015-0484-0
- Montagu, A. (1995). *Körperkontakt: Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Moulin, M. (2016). *Millionen verweigern sich Berührungen*. Von <https://taz.de/Naehe-Millionen-Menschen-verweigern-sich-Beruehrungen-Bei-vielen-ist-die-Produktion-des-Hormons-Oxytocin-gestoert-Befoerdern-Fernbeziehungen-Wunschkaiserschnitte-und-70-Stunden-Wochen-diesen-Mangel/> abgerufen
- Müller-Oerlinghausen, B., & Kiebgis, G. (2018). *Berührung Warum wir sie brauchen und wie sie uns heilt*. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.
- Murphy, M. L., Janicki-Deverts, D., & Cohen, S. (10 2018). Recieving a hug is associated with the attenuation of negativ mood that occurs on days with interpersonal conflict. doi:10.1371/journal.pone.0203522

- Nicotra, A. (2015). *Im Kontakt mit der Realität*. Berlin: Logos Verlag.
- Nicotra, A. (3 2017). Integration von Tango in die Behandlung bei postnataler Depression. *körper tanz bewegung*, S. 119-128.
- Nicotra, A. (3 2017). Integration von Tango in die Behandlung bei Postnataler Depression. *Körper Tanz Bewegung*, S. 119-128.
- Pfammatter, M., & Tschacher, W. (2012). Wirkfaktoren der Psychotherapie - eine Übersicht und Standortbestimmung. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, S. 67-76. doi:10.1024/1661-4747/a000099
- Pinniger, R. B. (20 2012). Argentine Tango Dance compared to Mindfulness Meditation and a waiting list control: A randomised trial for treating depression. *Complementary Therapies in Medicine*, S. 377-384.
- Pinniger, R. T. (5 2013). Intensive Tango dance program for people with self-ferred affective symptoms. *Music and medicine*, S. 15-22. doi:10.1177/1943862112470143
- Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., & Mckinley, P. A. (8 2012). Argentine tango dance comparred to mindfulness meditation and a waiting-list control. 377-384. doi:10.1016/j.ctim.2012.07.003
- Quiroga Murcia, C. (2010). *Tanzen: Subjektive und psychobiologische Wirkungen*, Dissertation. Frankfurt am Main. Von <http://publikationen.ub.uni-frankfurt.de/frontdoor/index/index/docId/20683> abgerufen
- Quiroga Murcia, C. (2010). *Tanzen: Subjektive und psychobiologische Wirkungen*, Dissertation. Frankfurt am Main.
- Retzbach, J. (9 2015). Das Geheimnis des Fingerspitzengefühls. *Gehirn und Geist*, S. 34-40.
- Rosa, H. (28. April 2020). Leute. *Corona ist der größte Entschleuniger seit 200 Jahren* . (SWR1, Hrsg.) Von <https://www.swr.de/swr1/bw/swr1leute/prof-hartmut-rosa-soziologe-corona-ist-der-groesste-entschleuniger-seit-200-jahren-swr1-leute-100.html> abgerufen
- Rufo, R. (02 2020). Re-engaging Touch in Tango: An Experimental Framework for Kinesthetic Listening, Dissertation. Deakin University, Australia. Von https://www.researchgate.net/publication/339947887_Re-engaging_touch_in_tango_An_experiential_framework_for_kinesthetic_listening abgerufen
- S. Koch, M. E.-K. (4 2014). Wirkfaktoren der Tanz- und Bewegungstherapie. *Körper - Tanz - Bewegung*, S. 150-159.
- Sartori, R., & Steidl, P. (2001). *Tango die einende Kraft des tanzenden Eros*. Kreulingen/München: Heinrich Hugendubel Verlag.
- Schlafhorst, S. (2018). *"Neurotango" Prinzipien der Tangotherapie*. Neo publishing.
- Schlage, B. (3 2019). Berührungen und Affektregulation. *KTB Körper Tanz Bewegung*, S. 117-128.
- Schmidt, R.-B., & Schetsche, M. (Hrsg.). (2017). *Körperkontakt Interdisziplinäre Erkundungen*. Gießen: Psychosozial Verlag.
- Statistisches_Bundesamt. (Juli 2019). *destatis*. Abgerufen am 7. November 2020 von destatis: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2019/07/PD19_272_122.html

- Stegemann, T., Hitzeler, M., & Blotevogel, M. (2012). *Künstlerische Therapien mit Kindern und Jugendlichen*. München: Ernst Reinhardt.
- Stern, D. N. (1996). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Strauß, B. M., & Schwark, B. (11 2007). Die Bindungstheorie und ihre Relevanz für die Psychotherapie. *Psychotherapeut*, S. 405-425. doi:10.1007/s00278-007-0565-7
- Thadden, E. v. (2018). *Die berührungslose Gesellschaft*. München: C. H. Beck.
- Tröge, E.-M., & Hallmann, A. (7 2018). Darf ich bitten? *Psychologie Heute*, S. 11.
- Tschacher, W. (2011). Wie Embodiment zum Thema wurde. In M. Storch, B. Cantieni, G. Hüther, & W. Tschacher, *Embodiment Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (S. 11-34). Bern: Hans Huber, Hogrefe AG.
- Tschacher, W., Munt, M., & Storch, M. (2(2) 2014). Die Integration von Tanz, Bewegung und Psychotherapie durch den Embodimentansatz. *körper - tanz - bewegung*, S. 54-63.
- Tschacher, W., Munt, M., & Storch, M. (2 2014). Die Integration von Tanz, Bewegung und Psychotherapie durch den Embodimentansatz. *Körper Tanz Bewegung*, S. 54-63. doi:10.2378/ktb2014.art10d
- UNESCO. (2009). *UNESCO*. Abgerufen am 10. 9 2020 von <https://ich.unesco.org/en/RL/tango-00258>
- Uvnäs-Moberg, K. (2003). *The Oxitocin Factor. Tapping the Hormone of Calm, Love and Healing*. Cambridge: Da Capo Press.
- Woodley, K., & Sotelano, M. (2010). *Tango Therapy, 2nd Edition*. Cardiff: Tango Creations Publishers.
- Yalom, I. D. (2001). *Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Zaremba, N. M. (2014). "Es muss unter die Haut" Interview mit Gerald Hüther. Abgerufen am 16. 4 2020 von freitag.de: <https://www.freitag.de/autoren/der-freitag/es-muss-unter-die-haut>
- Zieglgänsberger, W. (16. April 2016). Tango stat Fango. Abgerufen am 8. November 2020 von https://www.deutschlandfunkkultur.de/neue-wege-in-der-schmerzforschung-tango-statt-fango.970.de.html?dram:article_id=351399

Abbildungsverzeichnis

<u>Abbildung 1: Tastsinnessystem der Haut (2018)</u>	11
<u>Abbildung 2: Dimensionen des Tastsinnessystems (Grunwald, 2017)</u>	13
<u>Abbildung 3: Historische Fotos der Tanzhaltung im Tango Argentino (Savigliano in Haller, 2014)</u>	30