

MAGISTERARBEIT

Transformative Elemente in der
5 Rhythmen Methode nach Gabrielle Roth:
Eine Annäherung aus ethnologischer Sicht

Verfasserin:

Kristina Maria Hafner

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2008

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 307 295

Studienrichtung lt. Studienblatt: Völkerkunde / Kultur- und Sozialanthropologie

Betreuerin: Univ.-Doz. Dr. Marianne Nürnberger

Danksagung

Ich möchte mich bei all meinen InterviewpartnerInnen dafür bedanken, dass sie mir ihre Zeit zur Verfügung gestellt und ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle mit mir geteilt haben. Gabrielle Roth und meinen 5 Rhythmen LehrerInnen danke ich für die Hingabe an ihre Arbeit und für die unzähligen Inspirationen, die ich daraus bezog. Meinen MittänzerInnen, danke ich für die intensiven Stunden auf der Tanzfläche, für die Freude, den Spaß, den Trost, die Begleitung, das Feuer und die Stille.

Mein Dank gilt Univ. Doz. Dr. Marianne Nürnberger für ihren kritischen Blick und die vielen hilfreichen Hinweise, die mir mehr als einmal den Weg wiesen und die diese Arbeit deutlich bereichern. Ich danke weiters meinen Unterstützerinnen vom Institut für Kultur und Sozialanthropologie: Mag. Gertraud Seiser für ihren großen persönlichen Einsatz, die unpragmatische Hilfe und die richtigen Worte zur richtigen Zeit; Renate Fiala für Klarheit und Durchblick, wo mich diese verlassen hatten und auch für ihre Geduld, mir manche Dinge zweimal (und auch dreimal) zu erklären.

Mein besonderer Dank gilt meinen Eltern, die mich auf großzügige Weise unterstützt und bestärkt und so zur Fertigstellung dieser Arbeit beigetragen haben.

Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei Florina, Ulli, Christine, Christel, Oren, Karl und Eduard für ihre Ermutigung, Begleitung, Hilfe, Geduld und noch so vieles mehr.

Meiner Mutter gewidmet

1	Einleitung	1
1.1	Ausgangsüberlegungen zur vorliegenden Arbeit	5
2	Ritualtheorien	8
3	Tanzforschung	16
3.1	Aktueller Forschungsstand	16
3.2	Tanztherapie	23
4	Unterschiedliche Bewusstseinszustände	28
4.1	Trance	28
4.2	Trance und Psychotherapie	32
4.3	Ekstase	33
4.4	Besessenheit	34
4.5	Achtsamkeit	36
5	Die 5 Rhythmen [®] Methode nach Gabrielle Roth	39
5.1	Gabrielle Roth – Die Entstehung der Methode	39
5.2	Die Fünf Rhythmen	40
6	Methodik und Fragestellung	55
6.1	Die Daten	56
6.2	Meine Interview-PartnerInnen	58
7	Transformative Dimensionen im Prozess – Bedingungen und Aspekte	60
7.1	Die 5 Rhythmen als Ritual	60
7.1.1	Der Raum	61
7.1.2	Der Ablauf	62
7.1.3	Die Leitung	63
7.1.4	Zweckgebundenheit	64
7.1.5	Communitas-Erfahrung und das Potential der ‚Unordnung‘	64
7.1.6	Auswirkungen des 5 Rhythmen Rituals	73
7.2	Tanzen als Werkzeug (Mittel)	75
7.2.1	Tanzen zur Wiederherstellung eines Gleichgewichtes und zur Gesundheitspflege	76

7.2.2	Tanzen als Praxis.....	78
7.2.3	Autonomie in der Gestaltung des Prozesses	81
7.3	Gruppendynamik der 5 Rhythmen TänzerInnen	84
7.4	Konstruktion von Wirklichkeit – ein energetisches Weltbild	88
7.4.1	Die 5 Rhythmen Landkarte.....	88
7.4.2	„In Bewegung kommen“	100
7.4.3	Die 5 Rhythmen Landkarte als Analogie für das Leben	103
7.5	Identität	105
7.5.1	Identität im Fluss.....	105
7.5.2	Sexuelle Identität	106
7.6	Integration	109
7.6.1	Drei Modelle	110
7.6.2	Integration auf sozialer Ebene.....	117
7.6.3	Integration auf körperlicher Ebene	118
7.7	Die Erfahrung von etwas Größerem	120
7.7.1	Psychologische Annäherungen: Sigmund Freud und Carl Gustav Jung	120
7.7.2	Soziologische und anthropologische Theorien: Von Emile Durkheim bis Roy Rappaport.....	122
7.7.3	Die 5 Rhythmen und transzendentes Erleben	126
8	Abschliessende Präsentation der Ergebnisse	134
	Bibliographie	137
	Anhang A.....	146

Dieser Arbeit beigefügt ist eine Kopie der DVD

The Wave

Introductory Ecstatic Dance for Body and Soul

Ecstatic Dance with Gabrielle Roth

Regie: Michelle Mahrer
Sounds True Productions 2000

Copyright: Gabrielle Roth

Dieses Videomaterial wurde von Gabrielle Roth zur ausschließlichen Verwendung für diese Arbeit mit freundlicher Genehmigung zur Verfügung gestellt.

1 Einleitung

Meine Suche nach einem Thema für meine Diplomarbeit, war von folgender Ausgangslage geprägt: Erstens wollte ich ein Thema behandeln, zu dem ich einen persönlichen Zugang habe, und bei dem ich auf meine eigenen Erfahrungen zurückgreifen kann. Zum zweiten war es für mich klar, dass ich ein Phänomen innerhalb meines eigenen soziokulturellen Kontexts untersuchen wollte.

Bekanntschaft mit der 5-Rhythmen Methode nach Gabrielle Roth machte ich Ende der 1990er Jahre in Wien. Meine Tanzerfahrungen bis zu diesem Zeitpunkt stammten von den in den 1990ern so populär gewordenen Techno-Partys: Nächtelanges Durchtanzen in einem unendlichen Meer aus Frequenzen und Rhythmen. Die Konsequenzen aus dieser ‚wilden‘ Phase in meinem Leben machten sich in Form von Selbstzweifeln, depressiven Verstimmungen und einer gewissen Orientierungslosigkeit unangenehm bemerkbar. Mit 19 reiste ich nach Indien und machte Bekanntschaft mit dieser für mich so attraktiven Mischung aus Spiritualität, Mystizismus und östlicher Philosophie. Ich schor mir den Kopf, meditierte in hinduistischen Ashrams und ließ mich von tantrischen Meistern belehren. Als ich nach einem halben Jahr zurückkam, begann ich mein Ethnologiestudium, daneben eine Ausbildung in Shiatsu und Traditioneller Chinesischer Medizin; später absolvierte ich noch eine körperpsychotherapeutische Ausbildung. Dies sind auch die Berufe, die ich ausübe und mit denen ich heute meinen Lebensunterhalt verdiene. Es war für mich immer schon spannend und erwies sich als bereichernd, meine praktischen Erfahrungen durch einen theoretischen Unterbau zu ergänzen, der auch einer kritischen Hinterfragung standhält. Dies war und ist mein Anspruch, sowohl im Beruf, als auch bei dieser Arbeit.

Bereits ab meinem ersten Besuch in einem 5 Rhythmen Kurs – der ersten angeleiteten Tanzerfahrung - konnte ich während des Tanzens eine Veränderung an mir beobachten. Das Tanzen beeinflusste meine Wahrnehmung, meine Gefühlswelt und meine Stimmung. Auch noch nach dem Tanzen fühlte ich mich in den meisten Fällen leicht und befreit, inspiriert, lebendig, insgesamt integrierter und vielfach einfach glücklich. Das Tanzen erlebte ich als Reise zu mir selbst und als kollektiven Freudenakt in der Verbundenheit mit den anderen TänzerInnen.

Dieser Aspekt der Transformation ist es auch, den ich in der vorliegenden Arbeit aus einer ethnologischen Perspektive genauer beleuchten möchte. Dabei habe ich mir die Frage gestellt, ob es möglich ist, meine eigenen leiblichen Erfahrungen im Rahmen einer wissenschaftlichen Arbeit neu einzuschätzen. Diese Herausforderung habe ich gerne angenommen. Das Ergebnis liegt mit dieser Arbeit vor.

Es kann nicht meine Absicht sein, ein Urteil über die 5 Rhythmen Methode abzugeben, noch ist es möglich umfassend zu beschreiben, was beim Tanzen, wie es bei den 5 Rhythmen praktiziert wird, passiert. Es geht mir vielmehr darum, zu untersuchen, welche Veränderungen die TänzerInnen beim Tanzen erleben, wie sie diese einschätzen und ob sie ihnen einen Einfluss auf ihr Leben beimessen. Die Aussagen meiner InformantInnen sollen dahingehend ausgewertet werden.

Die 5 Rhythmen Methode selbst hat dabei lediglich den Status einer speziellen, kulturellen Schöpfung - exemplarisch für andere, ähnliche Phänomene - inne. Ich habe mich für einen qualitativen Forschungsansatz entschieden. Die Daten, die ich sammeln konnte, entstammen drei Quellen: Sie bestehen aus Angaben über die Erfahrungen von 5R TänzerInnen und deren Interpretationen, sowie aus meine eigenen Erfahrungen und wurden außerdem mithilfe des Instrumentes der Teilnehmenden Beobachtung gewonnen. Ich habe versucht, die Daten in einer Form zu strukturieren, die mir sinnvoll und verständlich erschien. Ergänzt wurden diese Daten durch Material aus unterschiedlichen Fachgebieten: ethnologische, soziologische und psychologische Ansätze und Modelle. Die interdisziplinäre Fassung ist eine Konsequenz, die sich aus meinen Tätigkeitsbereichen und Interessensgebieten heraus von selbst ergeben hat. Es ist mir bewusst, dass diese Herangehensweise das Risiko birgt, den Rahmen einer Diplomarbeit zu sprengen. Ich hoffe jedoch, dass es mir gelungen ist, meine Analysen und Ideen in einer Form darzustellen, die dem Thema und Ansatz gemäß ist und Zusammenhänge, die sich mir aufdrängten, in einer wissenschaftlich vertretbaren Form zumindest zu skizzieren.

Dabei lässt sich darauf verweisen, dass auf dem Gebiet der Kultur- und Sozialanthropologie derartige Ansätze nicht neu sind. ForscherInnen in den Bereichen der ‚Culture and Personality‘ Studies, der Ethnopschoanalyse oder der Kognitiven Anthropologie befassen sich in ähnlicher Weise mit unterschiedlichen Phänomenen,

bzw. stellen theoretische Überlegungen zur Unumgänglichkeit interdisziplinärer Ansätze an. (z.B. Levy 1994, Bateson 1981, Thomas 2003) Die Beziehung zwischen psychologischer und sozialer Ebene liegt für mich auch in der Hinsicht auf der Hand, dass letztendlich alle sozialen Phänomene eine psychologische Dimension bergen und umgekehrt. Psychologie ist nicht nur mit dem Erkenntnisgewinn um die Grundlagen, Verfasstheit und dem Funktionieren einer ‚Einzelseele‘ befasst, sondern in einem ebenso großen Maße mit dem Aspekt des ‚in Beziehung Seins‘. Jede Gesellschaft besteht aus Individuen, die miteinander *in Beziehung* sind. ‚Ich‘ und ‚Du‘ - diese beiden sind ursächlich voneinander abhängig. Sowohl interpersonal als auch interkulturell. Erst als Folge der Reibung, die an dieser Grenze entsteht, aus dieser initiatorischen Spannung heraus, entstehen alle psychologischen und soziokulturellen Phänomene. Keine Gesellschaft ist ohne Individuen denkbar und kein individuelles Leben, das nicht in vielfältiger Form in eine soziale Gemeinschaft eingebettet ist und sich an und durch diese formt. In derselben Weise lässt sich meines Erachtens auch nicht über den Menschen nachdenken, als Geist ohne Körper oder als Kultur ohne Natur. Wo dies doch getan wird und wurde, bleiben Erklärungsmodelle und Handlungsmaximen eingeschränkt, mit potentiell schädlichen Folgen. Aus den europäisch-abendländischen Denk- und Wirtschaftsformen sind phantastische Errungenschaften in Politik, Technologie, Medizin und Wissenschaft hervorgegangen. Eine ganzheitliche Perspektive fehlt ihnen jedoch weitgehend. Dies mag die Ursache sein für eine alle Bereiche des Lebens bestimmende globale Wirtschaftsform, nahezu ethiklos, die nachhaltig Ressourcen zerstört und somit die natürlichen Grundlagen allen Lebens auf diesem Planeten in hohem Ausmaß gefährdet.

‚anthropological writing requires more than one level of description.‘ (Williams 2004:16)

Diese Aufforderung der Tanzanthropologin Drid Williams möchte ich noch erweitern. Ich denke, dass zeitgemäße kulturwissenschaftliche Forschung nicht nur mehrere Ebenen der Beschreibung, sondern auch interdisziplinäre und integrative Ansätze in der Erfassung der von ihr beschriebenen Phänomene erfordert. Das dieser Arbeit zugrunde liegende Thema rund um Trance, Ekstase und kreativen Ausdruck fordert geradezu dazu auf, epistemologische und fachliche Grenzen zu überwinden und *undiszipliniert* zu werden. Die Herausforderung liegt darin, einen Text zu verfassen, der wissenschaftlich relevant bleibt und doch neue Zusammenhänge erschließt. In der vorliegenden Arbeit werden deshalb neben den vorwiegend ethnologischen Quellen auch solche aus den

Bereichen der Psychologie und der Philosophie herangezogen.

Ein Anspruch auf Vollständigkeit und oder eine umfassende Ausleuchtung des Themas kann logischerweise nicht bestehen. Versucht werden soll hingegen eine Annäherung an das Thema aus mehreren Richtungen. Dies kann ein Beitrag sein, die eigene Perspektive zu verändern und zu relativieren und die Sicht auf für die vielen Ebenen menschlicher Existenz, unserer Trancen und Wirklichkeiten.

Insbesondere nach den postmodernen, dekonstruktivistischen Erschütterungen des Denkens, wird es möglich, die eigene Sozialisation und die ihr eingeschriebenen Anschauungen und Allgemeinplätze, eingegossen in Sprache und Habitus, einer kritischen Reflexion zu unterziehen. Immer im Bewusstsein haltend, dass jeder dominanten Weltansicht eine empirische Wirklichkeit zugrunde liegt und ein gutes Maß an wirklichkeits-generierenden Metaerzählungen unsere Erfahrungen mitbestimmt. Mit der Infragestellung objektiver Beurteilbarkeit verwandelt sich der vormals feste Boden des Denkens zum schwankenden Untergrund einer unsicher gewordenen Wirklichkeit.

Aus einer globalen Perspektive betrachtet sind wir heute mit folgenden Phänomenen konfrontiert: Information ist in großem Maße zugänglich. Fast grenzenlos scheinen die Möglichkeiten der Massenmedien, vor allem des Satellitenfernsehens – mittlerweile sind dieselben Programme von Nunavut/Alaska bis Leh/Ladakh empfangbar – und des World Wide Web. Durch Verkehrsmittel wie Auto oder Flugzeug können große Distanzen in kürzester Zeit zurückgelegt werden. Die Welt ist in einem großen Ausmaß technologisiert, Nahrungsmittel werden vielfach industriell erzeugt, und die globalen Märkte haben unmittelbaren Einfluss auf das Leben einzelner. Die Welt verändert sich rasant und in einer noch nie dagewesenen Geschwindigkeit. Es wird geschätzt¹, dass in den letzten 500 Jahren die Hälfte aller Sprachen der Welt verloren gegangen ist. Man kann davon ausgehen, dass dieses Verschwinden heute schneller vonstatten geht, als dies jemals zuvor der Fall war. Und dieser Prozess beschleunigt sich noch weiter. Von den übrigen 7.000 Sprachen der Welt wird Schätzungen zufolge die Hälfte bis zum Ende dieses Jahrhunderts aussterben. Mit ihnen jede Menge an kulturellem Knowhow. Im Zuge dieses Globalisierungsprozesses - vermittelt über Konsum und Medien - kommt es zu einer zunehmenden Vereinheitlichung der Kulturen. Traditionelle, oft über die

¹ Online-Ressource: <http://www.nationalgeographic.com/mission/enduringvoices/index.html>

Jahrhunderte gewachsene Systeme und Institutionen in den Bereichen Bildung, Recht, Erziehung, Religion und Familie werden innerhalb kürzester Zeit neutralisiert. Das soziale und psychische Vakuum, das dabei entsteht, kann kaum durch die Angebote der modernen Lebenswelt gefüllt werden. Individuen und Gesellschaft stehen einer enormen Herausforderung gegenüber, sich diesen Veränderungen anzupassen und - im besten Falle - diese auch mitzugestalten. Die Fähigkeit zur Adaption und zur kreativen Gestaltung ist dem Menschen zugrunde gelegt, und so stellen die rezenten globalen Veränderungen meines Erachtens auch ein enormes Potential dar, aus dem neue Formen, Modelle, Systeme, Wirklichkeiten und Welten entwickelt werden.

1.1 Ausgangsüberlegungen zur vorliegenden Arbeit

Der dieser Arbeit zugrunde liegende Ansatz ist ein nicht-essentialistischer. Die Aktivität der 5 Rhythmen TänzerInnen betrachte ich als singuläres kulturelles Phänomen, welches nicht grundsätzlich als Ausdruck eines elementaren menschlichen Bedürfnisses bewertet werden soll, sondern als eine kulturelle Manifestation zu einer bestimmten Zeit und an einem bestimmten Ort. Als solche wird sie in ihrem spezifischen Kontext betrachtet und reflektiert. Weder gehe ich davon aus, dass dieses Phänomen als Reaktion auf gesellschaftliche Desintegrationsprozesse entstand, noch soll dies ausgeschlossen werden. Meiner Betrachtungsweise zugrunde liegt viel mehr ein Modell des dynamischen Kulturwandels und der menschlichen Fähigkeit, auf spezifische Situationen einzugehen und kreativ Neues zu erschaffen. Dies geschieht meines Erachtens zu jeder Zeit und in unterschiedlichen Tiefen, also sowohl auf individueller Ebene, innerhalb von Gruppen als auch in globalen Zusammenhängen.

In der vorliegenden Arbeit wird untersucht, ob beim Tanzen der 5 Rhythmen eine Transformation stattfindet. Wenn ja, in welcher Form sich diese manifestiert und wie sie von den TänzerInnen wahrgenommen wird. Die 5 Rhythmen Methode ist kein Kulturimport. Sie entstand in den vergangenen 30 Jahren in den USA und wurde durch unterschiedliche Einflüsse gespeist. Dabei bleibt sie eine Neuschöpfung im Schnittpunkt zwischen Kunst, Therapie, Körperlichkeit und möglicherweise auch Spiritualität. Sie ist im Trend, repräsentiert einen Strang des Zeitgeistes in den modernen, schnellen, urbanen Metropolen des Westens und transportiert die Weltsicht derjenigen, die sie praktizieren.

Natürlich bilden die 5 Rhythmen TänzerInnen einen vergleichsweise winzigen Anteil einer größeren gesellschaftlichen Gesamtheit. Die 5 Rhythmen sind aber auch ein *Tanz* und hier lasse ich andere zu Wort kommen:

„Tänze repräsentieren, vermitteln und aktualisieren in spezifischer Form Wissen vom Menschen, das auf jeweils unterschiedlichen historischen und kulturellen Voraussetzungen basiert. Sie sind Darstellungs- und Ausdrucksformen der Menschen, ihrer Verhältnisse zur Welt und ihrer Selbstverhältnisse. In ihnen artikulieren sich differente Sichtweisen und Interpretationen des Menschen und seiner Welt.“ (Brandstetter/ Wulf 2007:9)

Kapitel eins gibt einen Einblick in verschiedene Ritualtheorien, wie sie in den Sozialwissenschaften diskutiert werden. Kapitel zwei besteht aus einem Abriss zur anthropologischen Tanzforschung und einer kurzen Geschichte der Tanztherapie. In Kapitel drei geht es um die Phänomene Trance und Ekstase. Hierbei werden Forschungen aus verschiedenen ethnologischen Gebieten und psychologische Modelle eingeführt. Eine Beschreibung der 5 Rhythmen Methode hat das vierte Kapitel zum Inhalt, bereits ergänzt durch eine subjektive Beschreibung meiner eigenen Erfahrungen mit der Methode. In Kapitel sechs werden Methode und Forschungsdesign dieser Arbeit beschrieben, Kontextinformationen zur Gruppe meiner InterviewpartnerInnen gegeben und die interviewten Personen kurz vorgestellt. Im langen siebenten Kapitel werden die Daten ausgewertet, analysiert und interpretiert. Das achte und letzte Kapitel beinhaltet eine kurze Zusammenfassung, in welcher die zentralen Ergebnisse der Studie nochmals dargestellt werden.

Im Hinblick auf einen gender-sensiblen Umgang mit Sprache habe ich folgende Vorgehensweise gewählt: Verwendung des *Binnen-I*; also die TänzerIn im Singular und die TänzerInnen im Plural. Es sind jeweils beide Geschlechter damit gemeint. Ich wechsele zwischen weiblichen und männlichen Subjekten. Bei neutralen Subjekten verwende ich hin und wieder auch das weibliche Bezugswort. Also zum Beispiel *das Subjekt, sie* oder *das Individuum, sie* usw.

Fremdsprachige Zitate wurden in der Regel im Original wiedergegeben. Außer, es schien mir besonders angebracht, sie in deutscher Sprache anzuführen. Dies ist zum Beispiel

dort der Fall, wo sie als Definition Einsatz fanden. In diesem Fall ist das Originalzitat in einer Fußnote am Seitenende angegeben. Quellenangaben aus dem World Wide Web werden ausnahmsweise in der Fußnote ausgewiesen, da ihre Darstellung im Text meines Erachtens den Lesefluss unangenehm unterbricht.

2 Ritualtheorien

Der lateinische Begriff *ritus*² verweist einerseits auf ein religiöses Zeremoniell, wird aber andererseits auch generalisierter verwendet, um ein bestimmtes, zumeist institutionalisiertes Handlungsschema zu beschreiben. Er ist dem Lebensbereich Gesetz/Ordnung und Religion zugeordnet, die in nicht-säkularen Gesellschaften stärker überlagert sind. In den Sozial- und Kulturwissenschaften wurde der Begriff *Ritual* vorwiegend für Handlungen in einem religiösen Kontext verwendet. In den vergangenen Jahrzehnten erfuhr er jedoch eine Erweiterung. Mittlerweile werden eine ganze Reihe symbolhafter und regelhafter Tätigkeiten des Alltagslebens als rituelle Handlungen betrachtet.

Im Zuge seiner Analyse der Religionsentstehung vermeint der Begründer der Psychoanalyse, Sigmund Freud, Ähnlichkeiten zwischen religiösem Ritus (Zeremoniell) und neurotischen Zwangshandlungen zu erkennen:

„Es ist leicht einzusehen, worin die Ähnlichkeit des neurotischen Zeremoniells mit den heiligen Handlungen des religiösen Ritus gelegen ist, in der Gewissensangst bei der Unterlassung, in der vollen Isolierung von allem anderen Tun (Verbot der Störung) und in der Gewissenhaftigkeit der Ausführung im kleinen.“ (Freud 1985:8)

Seiner Ansicht nach dienen beide der Sublimierung verdrängter Triebenergien. Im Falle der Zwangsneurosen, die - in einem pathologischen Ausmaß - das Leiden der Betroffenen zur Folge haben, ist der Verdrängungsprozess nicht ausreichend gelungen; im Falle des religiösen Rituals werden Triebenergien, deren potentiell schädliche Auswirkungen, sowie eventuell daraus resultierende Schuldgefühle erfolgreich sublimiert. (Freud 1997:151ff)³

² Im lateinischen Wörterbuch (Stowasser 1979) finden sich für Ritus folgende Einträge: 1. religiöse Satzung, Zeremonie und 2. Brauch, Sitte, Gewohnheit. Außerdem existiert ein Bezug zur herrschenden Ordnung, zum Recht;

³ Freud war einem evolutionistischen Weltmodell verhaftet und ortete die Ursprünge des Religiösen im psychischen Erleben der Praktizierenden totemistischer Religionen, die er als am Anfang der Menschheitsgeschichte stehend betrachtete.

Die Ausübung von Ritualen ist an den Körper gebunden. Der Aspekt der *performance* als Merkmal rituellen Handelns wird von mehreren AutorInnen hervor gestrichen und ist vor allem in den letzten Jahren vermehrt ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt. Dies zeigt sich in Victor Turners Beschreibung des *sozialen Dramas* (Turner 1989) genauso, wie in Erving Goffmans Theateranalogien (Goffman 2007). Ähnliche Ansätze sind auch bei Clifford Geertz oder Stanley Tambiah zu finden, deren Arbeiten mittlerweile bereits als Klassiker der Ritualforschung gelten. (z.B. Köpping/Rao 2000, Krieger/Bellinger 2006, Rappaport 1999) Roy Rappaport erläutert die Bedeutung des Performativen hier in Zusammenhang mit einem religiös-liturgischen Ritual:

„Liturgical performance not only recognizes the authority of the conventions it represents, it gives them their very existence. (...) a ritual performance realizes the order of which it is an instance. Participants enliven the order that they are performing with the energy of their own bodies, and their own voices make it articulate. They thereby establish the existence of that order in this world of matter and energy; they substantiate the order as it informs them.“ (Rappaport 1999:125)

In Hinblick auf die Funktion von kollektiven Riten gehen viele AutorInnen (z.B. Turner 2005, Douglas 1998, Goffman 2007) implizit oder explizit davon aus, dass soziale Rituale und Zeremonien dazu dienen

- a) den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken
- b) Unregelmäßigkeiten im Sozialgefüge auszubalancieren oder
- c) Strukturen zu bestätigen, beziehungsweise zu erneuern.

Ebenso besteht mehr oder weniger Übereinkunft in der Tatsache, dass erst durch die körperliche Aufführung - die Performativität - und durch die Wiederholung institutionelle und soziale Wirklichkeit, Identität und Habitus erzeugt, verändert und/oder bestätigt werden.

Ausgangspunkt vieler Arbeiten über Rituale sind die Ausführungen Arnold van Genneps. In seinem viel zitierten Grundlagenwerk „Rites de Passage“ (z.B. Turner 2005, Douglas 1998, Goodman 1994) entwarf van Gennep 1909 eine Ritualtheorie, in der er sich mit lebenszyklisch bedingten Übergängen und anderen Arten von biographischen und gesellschaftlichen Brüchen auseinandersetzte. Er entwarf eine

Theorie für Übergangsprozesse, deren Struktur er als in drei Stadien gegliedert definierte. Anhand von Initiationsriten beschrieb er den Prozess, den ein Mitglied einer bestimmten sozialen Gruppe durchlaufen würde. In Stufe eins verlässt eine Person ihren bisherigen Platz in der Gesellschaft und bekommt einen Sonderstatus zugewiesen, der sie als InitiandIn kennzeichnet. Diese Phase wird als Ablösungsphase (präliminale Phase) bezeichnet. Die zweite Phase ist diejenige, in welcher der tatsächliche Übergang stattfindet und wird als liminale Phase bezeichnet. Das Individuum befindet sich im Schwellenzustand. In dieser Übergangsphase sind alle Alltagszuschreibungen aufgehoben und in die InitiandIn nimmt einen attributlosen Platz jenseits aller sozialen Kategorien ein. Die dritte Phase (postliminale Phase) schließlich ist gekennzeichnet durch die Wiedereingliederung in die Gesellschaft an einer neuen Position im Sozialgefüge. Damit verbunden ist die Übernahme der an dieser Position festgemachten Rechte und Pflichten.

Mary Douglas und Victor Turner befassten sich vor allem mit der liminalen Phase dieses Prozesses. (Douglas 1998, Turner 2005) Douglas wies auf die Gefahr hin, die mit diesem besonderen Zustand verbunden ist, da sich das Individuum zumindest temporär außerhalb der Sozialstruktur befindet und die Alltagsnormen außer Kraft sind. Der alte Status ist nicht mehr aufrecht, und ein Neuer noch nicht erreicht.

„Der Einzelne wird während des Übergangs von einem sozialen Status zum nächsten wie ein Objekt betrachtet, das sich nicht an seinem richtigen Platz befindet, verunreinigt ist und rituell in seine Umwelt reintegriert werden muß.“
(Douglas 1998:198).

Der Grad der Gefährdung eines Individuums in der Übergangsphase ist nach Douglas abhängig von der sozialen und weltanschaulichen Struktur einer Gesellschaft. Je mehr Gruppendruck vorhanden ist - für Douglas eine Konsequenz aus der größeren internen Stratifizierung einer Gesellschaft - und je höher der Grad der Formalität des Verhaltens untereinander, desto bedeutsamer ist das Reinheitsgebot. Je gefährlicher die Unbestimmtheit der Position eines Individuums eingeschätzt wird (und je vehementer die Einhaltung des Reinheitsgebotes eingefordert wird), desto größer sind Gruppendruck und soziale Kontrollen innerhalb einer gegebenen Gesellschaft.

Rituelles Verhalten ist für Douglas ein universales Phänomen, welches sie als „*natürliches symbolisches Ausdrucksverhalten*“ (ibid.:121) bezeichnet. Zum Zweck der Wiederherstellung von sozialer Ordnung werden reale und materielle Ereignisse in symbolische Formen übertragen. Douglas betrachtet Rituale als Kommunikationsform, welche Kultur übermittelt, d.h. als Wegweiser, Rahmen und Ideal kultureller Normen. Die Formen der Rituale haben ihren Ursprung in der jeweiligen Form der sozialen Beziehungen und üben durch Auswahl und Hervorhebung einen kanalisierenden Einfluss auf das soziale Verhalten aus. (ibid.:38)

Auch Viktor Turner ging von der ausgleichenden Funktion von Ritualen bei sozialen Krisen aus. Gesellschaftsstiftende Handlungen sind dem gleichen Ablauf von Bruch, Krise, Lösung und Reintegration unterworfen. Bezugnehmend auf die Inhalte und Bedeutungen der einzelnen Phasen meint Turner:

„Die erste Phase, die Trennungsphase, grenzt klar den sakralen Raum und die sakrale Zeit vom profanen oder säkularen Raum und der profanen Zeit ab (es geht also beispielsweise nicht nur um das Betreten eines Tempels, es ist auch ein Ritus erforderlich, der die Qualität der Zeit verändert oder einen kulturellen Bereich konstruiert, der als ‚außerhalb der Zeit‘ liegend, d.h. jenseits oder außerhalb der Zeit, die säkulare Abläufe oder Routinen misst, definiert ist).“ (Turner 1989:34)

Für den eigentlichen Übergang, der in der Schwellenphase stattfindet, führt Turner den Begriff *Communitas* ein. Damit beschreibt er den speziellen Zustand, der als ein Merkmal für Schwellensituationen gelten kann. Menschen, die sich in einer solchen befinden, neigen dazu „*intensive Kameradschaft und Egalitarismus zu entwickeln, (...) weltliche Status- oder Rangunterschiede verschwinden.*“ (Turner 2005:95) Turner meint, dass *Communitas* überall dort sichtbar ist, wo Individuen außerhalb der Gesellschaft stehen oder wo erneuernde religiös oder politisch motivierte Bewegungen auftreten.

Mit dem *Communitas*-Begriff entwirft Turner einen Gegenpol zu den normativen sozialen Beziehungen, die in der gesellschaftlichen Ordnung festgeschrieben sind. Dieses Gegensatzpaar nennt er *Struktur* und *Anti-Struktur*. Für Turner „*tritt Communitas dort auf, wo Sozialstruktur nicht ist.*“ (ibid.:124) Soziale Beziehungen innerhalb des Schwellenzustandes können nach Turner als die Entfaltung einer wenig bis kaum

strukturierten und relativ undifferenzierten Gemeinschaft bezeichnet werden. Sie kennt keine territorialen oder ethnischen Grenzen und „gilt beinahe überall auf der Welt als sakral oder heilig“. (ibid.:125) Die sozialen und psychologischen Strukturen sind aufgelöst, und es zeigt sich ein Potenzial zur Transformation von Individuum und Gesellschaft. Turner meint dazu:

„Liminalität ist sowohl kreativer als auch zerstörerischer als die strukturelle Norm. (...) Dort aber, wo sie sozial positiv ist, ist sie ein Modell menschlicher Gesellschaft im Sinne der homogenen, unstrukturierten Communitas, deren Grenzen sich idealerweise mit denen der Menschheit decken. Wenn zwei Menschen ihre Einheit zu erleben glauben, haben sie, wenn auch nur einen Augenblick lang, das Gefühl, alle Menschen seien eins.“ (Turner 1989:73)

Für Turner sind beide Pole - Struktur und *Communitas* – unausweichbar und gleichzeitig in allen Gesellschaften in unterschiedlichen Tiefen vorhanden. Sie stehen in einem dialektischen Verhältnis zueinander und bedingen einander wechselseitig. Weder kann ein Zustand von *Communitas* dauerhaft aufrechterhalten werden, noch ist es möglich beständig in normativen, statischen Strukturen zu verweilen, die nicht bisweilen erneuert werden müssten. Denn nach Turner bleibt *Communitas* Kennzeichen eines Überganges, der einen Anfang und ein Ende aufweist und nicht andauert. Darauf folgt unausweichlich wieder die Herausbildung von differenzierenden Strukturen und institutionalisierten Beziehungssystemen. Die alte Ordnung tritt erneuert wieder in Kraft.

Ein Unterschied zwischen den beiden Polen *Communitas* und Struktur scheint für Turner besonders bemerkenswert. Er zielt dabei auf den besonderen Erfahrungscharakter der *Communitas*-Erfahrung: „*Communitas* gehört dem Hier und Jetzt an; Struktur wurzelt aufgrund von Sprache, Gesetz, Brauch in der Vergangenheit und reicht in die Zukunft.“ (Turner 2005:111) Die spezifische Qualität der *Communitas*-Erfahrung, wie sie im Schwellenzustand erlebt wird, ist an unmittelbares Erleben gebunden. Dies verweist wiederum auf den performativen und körperlichen Charakter dieses Ereignisses. Die liminale Phase ist geprägt von Unmittelbarkeit und Unstrukturiertheit, in ihr kommen kreativer Ausdruck und spontanes Verhalten jenseits der kulturell determinierten Normen zum Vorschein. Turner reflektiert nicht nur die funktionale Ebene der Strukturhaltung, die durch Rituale zum Ausdruck gebracht wird. Er betont auch die kreativen Kräfte, die in

Übergangsphasen freigesetzt werden, die in der Lage sind, Kultur in dynamischer Art und Weise mitzugestalten.

In späteren Arbeiten führt Turner den Begriff des *Liminoiden* (schwollenähnlich) ein. (Turner 1989:37) Damit bezeichnet er ein dem Liminalen ähnliches Durchgangsstadium, das nur in postindustriellen Gesellschaften zu finden ist. Die Voraussetzungen dafür wurden erst durch die Trennung von Arbeit und Muße bzw. Spiel geschaffen, die eine Folge der industriellen Revolution war. Es existiert keine Verpflichtung, an einer liminoiden Situation teilzuhaben, die Teilnahme steht dem Individuum frei. Als liminoide Situation kann z.B. der Besuch eines Fußballmatches betrachtet werden. Demgegenüber ist ein Akt der Zirkumzision für das betroffene Individuum in der Regel verpflichtend: Hier haben wir es mit einer liminalen Situation zu tun. „*Liminoide Phänomene sind also durch Freiwilligkeit, liminale durch Pflicht gekennzeichnet. Das eine ist Spiel, Unterhaltung, das andere eine tief ernste, selbst furchterregende Sache*“, so Turner. (ibid.:66) Liminale Phänomene haben überwiegend kollektiven Charakter, sie stehen oftmals im Zentrum des sozialen Gesamtprozess. Liminoide Phänomene können kollektiv sein, sind aber eher individuelle Hervorbringungen. Sie sind idiosynkratisch und entstehen innerhalb gesellschaftlicher Teilbereiche. Mitunter werden sie von Individuen hervorgebracht und in bestimmten Kreisen oder Gruppen verbreitet. Sie haben mitunter eher den Stellenwert einer Ware. (ibid.:86)

Gemeinsam ist beiden die Erzeugung eines Zustandes von *Communitas*, der zwischen den betroffenen Personen entsteht. Durch größere individuelle Freiheit in demokratischen, säkularisierten Gesellschaften ist der Zugang zu derartigen Erfahrungen jedoch ein anderer. Die Bedeutung des Schwellenzustandes wird durch die Wahlfreiheit heute anders erfahren. Es geht meist nicht um die Lösung einer persönlichen oder sozialen Krise, die über das Ritual gelöst wird. Damit einher geht nach Turner auch eine Abschwächung der Intensität dieser Erfahrung.

Ähnlich wie Viktor Turner beurteilt auch der Soziologe Erving Goffman die Erhaltung von sozialer Ordnung als Hauptfunktion von Ritualen. (Goffman 2007) Seine theoretischen Reflexionen basieren vorwiegend auf einer Betrachtung der angelsächsischen Gesellschaft Mitte des 20. Jahrhunderts.

Goffman bezog sich nicht auf Rituale in einem sakralen Kontext, bei ihm rückten gewöhnliche Alltagshandlungen ins Zentrum seiner Überlegungen. Er befasste sich mit Alltagshandlungen und berufsgebundenen Aktivitäten, die rituellen Charakter aufwiesen und ihren performativen Erscheinungsformen. Um die Phänomene menschlichen Verhaltens zu beschreiben, verwendete er Analogien aus der Welt des Theaters: die Bühne, die Inszenierung, das Ensemble. Nach Goffman spielen Menschen bestimmte, auf ihre InteraktionspartnerInnen abgestimmte Rollen. Das jeweilige Rollenverständnis bezieht sich auf den bestimmten Rahmen in dem sie stattfinden, also auf die jeweilige soziale Situation. Die Identifikation von Individuen mit der jeweils gespielten Rolle variiert darin von totaler Verschmelzung zu temporärer Annahme bis hin zu großer Distanz bei rein zweckgebundenem Handeln. Ein Individuum ist - je nach Art des Interaktionsrahmens - in unterschiedlichen Rollen aktiv bzw. kann auch unterschiedlichen Gruppierungen (Ensembles) angehören. Das Verhalten Einzelner wird entlang der vorherrschenden Normen und Werte der jeweiligen Gruppe geformt, bewertet und kontrolliert. Auf diese Art wird eine zumindest oberflächliche Übereinstimmung erreicht, welche zum Gelingen des sozialen Miteinanders beiträgt. Der Sinn liegt nach Goffman in der *„ausdrücklichen Erneuerung und Bestätigung der Werte einer Gemeinschaft“*. Im Ritual werden die metaphysischen Grundstrukturen einer Gesellschaft bestätigt und dadurch eine von allen Mitgliedern einer Gesellschaft geteilte Sicht auf die soziale Wirklichkeit gesichert. (ibid.:36) Für Goffman ist

„Status (...) nicht etwas Materielles, das in Besitz genommen und dann zur Schau gestellt werden kann; es ist ein Modell kohärenten, ausgeschmückten und klar artikulierten Verhaltens.“ (ibid.:70)

Goffman negiert die Existenz eines verortbaren, unabhängigen Selbst, das fähig ist, seinen Ausdruck kreativ mitzugestalten. Auch authentischer Ausdruck wird dadurch unmöglich. Er definiert es vielmehr als Produkt sozialer Prozesse und als *„dramatische Wirkung, die sich aus der dargestellten Szene entfaltet“* dessen Relevanz darin liegt, *„ob es glaubwürdig ist oder nicht“*. (ibid.:231) Zeremonielles Verhalten – diesen Begriff verwendet Goffman als Anzeiger für Handlungen, Gesten und den spezifischen Gebrauch von rituellen Gegenständen – dient in erster Linie dazu, den jeweiligen Status der beteiligten Interakteure zu kommunizieren.

Aufbauend auf den o.a. Autoren und den durch sie beeinflussten Diskussionen entstanden ab den frühen 70er Jahren des 20. Jahrhunderts die *ritual studies* als interdisziplinäres Forschungsfeld. Der Fokus verlagerte sich von einer mehr funktionalistischen Perspektive des Rituals als Werkzeug und somit sekundäres Phänomen hin zu einer Positionierung als eigenständiger Forschungsgegenstand. Dem Anspruch der postmodernen Wende folgend, entstanden eine ganze Reihe konkreter, empirischer Mikrostudien, in welchen die rituellen Aspekte in den verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen untersucht wurden.

Die religiöse Erneuerung in den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts und die aufkeimende New Age Bewegung im Westen⁴ waren Krieger und Bellinger zufolge Auslöser für ein neues Bewusstsein hinsichtlich der gemeinschaftsbildenden und identitätsstiftenden Rolle von Ritualen. (Krieger/Bellinger 2006:10) Anleihen aus östlichen religiösen Praktiken, wie dem indischen Yoga oder dem Taoismus, sowie aus dem Schamanismus führten zu einer oft innovativen Anwendung ritueller Praktiken, die neue Erfahrungshorizonte ermöglichten. Die humanistische Psychologie oder die Ritual- und Performancekünste sind nur zwei der gesellschaftlichen Bereiche, die sich die neuen/alten Instrumentarien zueigen machten.⁵

Mit einer Betrachtung von menschlichem Handeln als aufführendes, also performatives Handeln rückt der Körper ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Körper begegnet uns hier in einer vielschichtigen Weise: der Körper in seiner determinierten Existenz in Raum und Zeit, der Körper als Agens oder der Körper als Projektionsfläche kultureller Zuschreibungen und historischer Ereignisse.

⁴ Mit ‚im Westen‘ sind die Gesellschaften europäischer und amerikanischer Prägung gemeint, dies inkludiert z.B. auch Australien und Neuseeland

⁵ Sowohl Nürnberger (Nürnberger 2004) als auch Vandermeersch (Vandermeersch 2006) verweisen auf die heiklen Fragen, die sich aus einer unreflektierten Übernahme fremder Methoden und Verfahren ergeben können.

3 Tanzforschung

Dieses Kapitel gibt einen Überblick über den aktuellen Forschungsstand im Feld der sozial- und kulturanthropologischen Tanzforschung. Weiters wird die Geschichte der Tanztherapie kurz skizziert und wichtige VertreterInnen werden vorgestellt.

3.1 Aktueller Forschungsstand

Die anthropologischen Zugänge zum Phänomen Tanz haben sich entlang der großen Entwicklungslinien, Revolutionen und Brüche in den maßgeblichen anthropologischen Denktraditionen entwickelt und verändert. Mit den Entwicklungen der Disziplin von frühen evolutionistischen und sozialdarwinistischen Ansätzen, über die deutsche ‚Kulturkreislehre‘ hin zum Kulturrelativismus, darüber hinaus zum Funktionalismus, Strukturalismus und schließlich zu den postmodernen deskriptiv-reflexiven und anderen rezenten Ansätzen. Jedes Paradigma steuerte seine ontologischen und epistemologischen Perspektiven in Bezug auf Tänze, das Tanzen und ‚den Tanz‘⁶ bei.

Der Tanzforschung selbst kam in den Sozial- und Kulturwissenschaften erst relativ spät eigenes Forschungsinteresse zu. Erst seit den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurden Bewegung und der menschliche Körper, durch den diese erst ermöglicht wird, vermehrt zum Gegenstand anthropologischer Forschung. Vor allem in den sich neu formierenden Fachgebieten der Medical Anthropology, der Feministischen Anthropologie und der Anthropology of Dance kam es diesbezüglich zu neuen Ansätzen. (z.B. Blacking 1977, Scheper-Hughes 1994, Royce 1980, Williams 2004, Douglas 1998) Der Körper und seine Praktiken sind aus ihrer Unsichtbarkeit herausgetreten und tragen seither auf mannigfaltige Weise zu neuen Theoriebildungen in Sozial- und Kulturwissenschaften bei.

⁶ Ich beziehe mich hier auf die Verwendung dieser Begriffe im Sinne von Drid Williams, da mir dieser Zugang als orientierungsgebende Definition sinnvoll erscheint. Mit ‚*der Tanz*‘ soll in der Folge das Phänomen des Tanzens als abstrakte Kategorie bezeichnet werden. ‚*Ein Tanz*‘ meint ein in Raum und Zeit singular verortete Aktivität und mit ‚*tanzen*‘ ist die Summe aller dieser Aktivität zugeordneten Elemente gemeint (vgl. Williams 2004:20)

Renate Schlesier nennt vor allem zwei Schwierigkeiten, die eine anthropologische Analyse von Tanz erschweren: „*die Schwierigkeit, Tanz zu definieren und die Schwierigkeit, Tanz zu beschreiben und aufzuzeichnen.*“ (Schlesier 2007:132) Obwohl Tanz in diversen ethnographischen Arbeiten der Frühzeit Erwähnung fand, hatte dieses Genre meistens nur attributive Funktion, um bestimmte theoretische Positionen zu bekräftigen. So waren auch die ersten Beschreibungen von Tänzen durch die ethnozentrische Perspektive europäischer und amerikanischer Forscher durchdrungen. Tänzerische Aktivitäten wurden fast ausschließlich in reduktionistischer Weise wahrgenommen. Entweder zur Untermauerung von Theorien, die von einer Inferiorität ‚primitiver Völker‘ ausgingen oder zur Romantisierung ‚naturnaher Kleingesellschaften‘.

Die in der europäischen Geisteswissenschaft so dominante Spaltung zwischen Körper und Geist und die darauf fußende dualistische Sichtweise war auch Ausgangsbasis der Konzept- und Ideenbildung über Tanz. Das dominante, positivistische Wissenschaftsparadigma förderte eine biologistisch evolutionäre Betrachtungsweise. Für lange Zeit wurden der gesellschaftliche Wert und die Bedeutung von Tanz heruntergespielt oder ignoriert, kritisiert Drid Williams in ihren Vorlesungen *Anthropology and the Dance* (Williams 2004:38). Williams diskutiert verschiedene Erklärungsmodelle darin kritisch. Darunter biologische und psychologische religiöse Ansätze, die alle auf ihre Art je spezifische Limitierungen in der Erfassung dessen, was Tanz ausmacht, aufweisen und eine jeweils eingeschränkte Betrachtung des Tanzens fördern. Sie plädiert für die Einbeziehung der emischen Perspektive (ibid.:45) und den sensiblen Gebrauch kulturspezifischer, kognitiver Landkarten und Begriffe. (ibid.:56) Dies sei, so Williams, unumgänglich, wenn man die kulturspezifischen Bedeutungen von Tänzen erfassen möchte.

Der Musikwissenschaftler Curt Sachs verfasste noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts das einflussreiche Werk *Eine Weltgeschichte des Tanzes* (Sachs 1933). Für Sachs stellt Tanz eine Universalsprache des Menschen dar. Er vergleicht menschliche Tänze mit animalischem Verhalten und differenziert in männliche und weibliche kulturelle Ausdrucksformen bzw. meint rassistische Anlagen zur Ekstasefähigkeit zu erkennen. Gemeinsam mit anderen ForscherInnen seiner Zeit vertrat Sachs die Auffassung, dass Tanzen eine natürliche, essentielle Form des menschlichen Verhaltens darstelle und ihre Ursprünge in der Verfasstheit ‚primitiver‘ Gesellschaften zu finden

sein. Sachs' Denken war geprägt durch die von Wien ausgehende Kulturkreislehre und (obwohl der ersteren zum Teil widersprechend) einem eher schematischen Evolutionismus (Schlesier 2007:138), der in den vergangenen Jahrzehnten einiger Kritik ausgesetzt war. (z.B. Royce 1980, Williams 2004)

Die Ideen der Kulturkreislehre fielen vor allem in den USA, im Kulturrelativismus des emigrierten Deutschen Franz Boas, auf fruchtbaren Boden. Es entstanden viele anthropologische Arbeiten, vor allem Ethnographien, die Tänze einzelner Gruppen umfassend beschrieben. Aus kulturrelativistischer Perspektive wurde Tanz als spezifischer Ausdruck der jeweiligen Ethnie betrachtet. In den USA war man hauptsächlich daran interessiert, Informationen über die (rasch dahinschwindenden indigenen) Tanztraditionen zu sammeln. Dabei wurden formspezifische, choreographische Informationen jedoch zugunsten der Kontextinformation vernachlässigt. (Royce 1980:213)

Die funktionalistische Wende in den Sozialwissenschaften führte weg von der bis dato vorherrschenden Frage nach dem Ursprung des Tanzes, hin zu einer Betrachtung bezüglich seiner jeweiligen gesellschaftlichen Funktion. Zugrunde gelegt war eine mechanistische Vorstellung der Organisation von sozialen Gruppen. Tanz wurde als rituelles und adaptives Verhalten im Hinblick auf die sozialen Bedürfnisse und das gesamtgesellschaftliche Equilibrium betrachtet. (Williams 2004:106)

Dort wo Tanz vor dem Hintergrund seines Kontextes Beachtung fand, wurde er als Mittel zur sozialen Integration, als institutionserhaltende und -bestätigende Aktivität beziehungsweise als magische Handlung aufgefasst. (z.B. Turner 2005, Royce 1980)

Die psychoanalytischen Theorien der *culture und personality* Forschung führten zu einer Betrachtung von Tanz als kulturspezifischer Ausdrucksform, welche die psychologischen Tiefenstrukturen einer Gesellschaft jedoch nur ungenügend widerspiegelte. Dieser Ansatz führte zu einer je spezifischen Evaluierung von Tanz nur dort, wo er für die psychologische Verfasstheit von Individuen in einer Gesellschaft relevant erschien. So zum Beispiel in Meads Arbeit über Adoleszenz und Übergangsritus, wo Tanz als Mittel dient, gesellschaftliche Konventionen zu unterlaufen und außerhalb der Normen zu agieren. (Mead zit. n. Royce 1980:25) Der Ritualplatz des Tanzes schafft hier einen

geschützten Rahmen, in dem es möglich wird, sich außerhalb der sozialen Normen zu verhalten und sonst Verbotenes zu tun.

Die Hinwendung des Blickes auf eine mehr psychologische Ebene hatte eine Menge von Studien zur Folge, die sich mit dissoziativen⁷ Zuständen und der Überschreitung alltäglicher Bewusstseinskonfigurationen beschäftigten. Erika Bourguignon untersuchte nicht-alltägliche Bewusstseinszuständen (ASCs) und Trance-Phänomene, die als institutionalisierte religiöse Praxis weltweit vorkamen. (Bourguignon 1973)

TanzforscherInnen näherten sich dem Feld vor allem aus drei Richtungen. Untersucht wurden entweder

- a) die Form von Tänzen oder
- b) ihre Funktion und/oder Bedeutung, oder
- c) Kombinationen der beiden vorherigen.

Zur Untersuchung der äußeren Form, der spezifischen Morphologie der Bewegungen wurden Notationssysteme entwickelt. Somit konnten choreographische und andere formrelevante Tanzelemente aufgezeichnet und verglichen werden. Bekannt wurden z.B. die Notationsmethoden nach Laban oder Benesh, oder in neuerer Zeit jene von Eshkol-Wachman, die auch in der ethnologischen Forschung angewendet wurden/werden. Mit diesem Instrumentarium an der Hand war es möglich, Tänze en detail festzuhalten und interkulturelle Vergleiche anzustellen. Anya Peterson Royce beschreibt Alan Lomax' Choreometrics Projekt als eine der bekannteren Arbeiten auf diesem Gebiet. Lomax standen Daten aus über 200 Filmen über Tanz zur Verfügung, anhand derer er die Tanzformen miteinander vergleichen konnte. Er versuchte Tanz messbar zu machen und als Verweissystem für Kulturen zu verwenden. Lomax ging von einem Zusammenhang zwischen der spezifischen Ausformung von Tänzen und dem jeweiligen sozioökonomischen Umfeld aus. Er vermeinte dadurch Rückschlüsse auf die sie hervorbringende Gesellschaft machen zu können. (Lomax zit. n. Royce 1980:138)

Gerade in der jüngeren Zeit scheint Tanz ganz besonders eine weibliche Domäne geworden zu sein. Es sind besonders Wissenschaftlerinnen (im Gegensatz zum

⁷ Der Begriff ‚dissoziativ‘ wird in der Psychologie als Beschreibung einer Pathologie herangezogen.

gewohnten Geschlechterverhältnis), die aus heutiger Sicht als Pionierinnen der Tanzforschung gelten können. Kurath, Hannah, Kealiinohomoku, Royce, Williams oder Thomas sind nur einige der prominenteren Vertreterinnen des Genres. Sie haben mit ihren Arbeiten über Tanz den Wissenskörper dieses Gebietes maßgeblich anwachsen lassen.

In den 1960er und 1970er Jahren wandte eine neue Generation von Tanz-AnthropologInnen ihren Blick hin zu einer kritischeren Betrachtung der eigenen *Objektivität*. Sie versuchten Tänze auf ihren Sinngehalt hin zu beleuchten und zu definieren, sowie Möglichkeiten und Grenzen zur Theoriebildung auszuloten. Es kam vermehrt zur Anwendung kommunikativer und linguistischer Modelle auf die Struktur der menschlichen Bewegung bzw. des Tanzens.

Wenn man das menschliche Bewegungsverhalten des Tanzens verstehen möchte, sind mehrere Unterscheidungen nötig. Zum einen gilt es, den Begriff des Tanzens selbst kritisch zu hinterfragen, da der euro-amerikanische Gebrauch des Begriffes nicht unbedingt die Existenz einer ebensolchen Domäne in anderen Gesellschaften voraussetzt. Auf eine andere Differenzierung, die unumgänglich scheint, will man zu klaren Aussagen in Bezug auf das Tanzen kommen, wiesen unter anderem Royce und Williams hin. (Royce 1980, Williams 2004) Sie bezieht sich auf diejenige zwischen Tanz und weiteren Bewegungen des Körpers, wie Arbeit, religiöses Ritual, Sport und andere Formen rhythmischer Bewegung.

Strukturalistische Zugänge ziehen auch immer wieder semiotische bzw. linguistische Ansätze heran. Hierbei wird Tanz als ‚Sprache‘ gedeutet und von einer Grammatik des Tanzes ausgegangen. Drid Williams begründete die *semasiologische* Tanzforschung. Sie wies auf die Schwierigkeiten hin, die sich ergeben, wenn man Tanz als anthropologischen Forschungsgegenstand betrachtet. Ein solcher Zugang spiegelte eine ethnozentrische, westliche Sichtweise wider, die Tanz als ein aus seinem Kontext herauslösbares Phänomen wahrnimmt. Diese Annahme sei nicht grundsätzlich über kulturelle und sprachliche Grenzen hinweg gültig. (Williams 2004:xviii) Sie empfahl, anstatt den Begriff ‚Tanz‘ zu verwenden, sich dem Thema im Rahmen einer ‚Anthropology of Human Movement‘ zu nähern. Diese erweiterte Perspektive inkludierte nun auch andere rituelle Handlungsformen: religiöse und sekuläre Rituale,

Sport, militärische Bewegung oder Theater. Williams kreierte den Begriff *semasiology*, um die semiotisch begründete Struktur menschlicher Aktivitäten beschreiben zu können. Dies, so Williams, erleichterte die Interpretation größerer gesellschaftlicher Zusammenhänge, in die Tänze eingebettet sind. Williams ist eine der ersten und vehementesten VerfechterInnen einer Einbeziehung der emischen Sichtweise in anthropologische Überlegungen.

Nachdem der Begriff Tanz aufgrund seines kulturspezifischen, semantischen Gehaltes in Frage gestellt wurde, wurde mit der postmodernen, reflexiven Wende in den Sozialwissenschaften auch die Position der Forscherin selbst kritisch hinterfragt. Helen Thomas bemerkt dazu:

„it is not only dances that are rooted in cultural traditions, but dance researchers and ethnographers are also bearers of their cultural traditions and their personal anthropology and these factors need to be integrated into the analysis.“ (Thomas 2003:84)

Also scheint es notwendig, Tanz aus der Perspektive der Performenden wahrzunehmen, um zu einer aussagekräftigen Analyse zu kommen, argumentiert Thomas. (ibid.:87) Ähnlich argumentiert Nürnberger, die es als sinnvoll erachtet, *„in erster Linie emische Kategorisierungen von Tanz zu erheben und jedenfalls etische Kriterien klar als solche zu deklarieren.“ (Nürnberger 1998:37)*

Im jüngst erschienenen Sammelband *Tanz als Anthropologie*, der von Gabriele Brandstetter und Christoph Wulf 2007 herausgegeben wurde, verschiebt sich die Perspektive weg vom *Tanz* als Gegenstand der Anthropologie. (Brandstetter/Wulf 2007) *Tanz* will auch als Bewegungs- und Handlungsfeld verstanden werden, welches selbst unterschiedliche Anthropologien impliziert. Nach Brandstetter und Wulf *„inszenieren Tänze Körperbilder und Bewegungscodes. Sie erzeugen und dekonstruieren Körpermythen; sie sind Ausdruck ästhetischer Repräsentationen und Interventionen und als solche Medien menschlicher Selbstdarstellung.“ (ibid.:10)* Die Autoren fordern interdisziplinäre Zugänge und empfehlen einen methodischen Pluralismus, da der Komplexität des Forschungsgegenstandes ansonsten nur ungenügend begegnet werden könnte. Als

konstitutive Elemente von Tanz, die ebenfalls einzubeziehen sind, nennen sie Bewegung, Rhythmus und Raum.

Auch Marianne Nürnberger geht in ihrer Habilitationsschrift *Tanz/Ritual - Integrität und das Fremde* davon aus, dass

„Tanz und andere Formen theatralischer und künstlerischer Körperbewegung multifunktionale und polysemantische kulturelle Erscheinungen sind, über die nicht genügend gesagt ist, wenn sie nur als eine spezifische Art der Körperbewegung verstanden werden.“

An derselben Stelle meint sie weiters: *„Tanz muss heute als ein umfassendes Geschehen begriffen werden, das tiefe Einblicke in gesamtgesellschaftliche Ereignisse ermöglicht und an dessen Erscheinungsform viele Faktoren mitwirken“* (Nürnberger 1998:35)

Neue Medien, wie z.B. Film bieten im digitalen Zeitalter neue methodische Ansätze und lassen andere Blickwinkel zutage treten. Tanz, in seiner sichtbaren Dynamik, bietet einzigartige Möglichkeiten, Kulturwandelprozesse zu betrachten. Brandstetter meint, es ist

„vor allem Tanz in seiner vergänglichen Raum-Zeit-Gestalt, der uns darauf aufmerksam macht, dass das traditionelle Bild von Kultur statisch, architektonisch, quantitativ und enzyklopädisch angelegt ist (...) Tanz hingegen, gerade sein Fehlen in den Archiven der Kunst und Kultur, macht sichtbar, dass auch das vermeintlich statische, manifeste und in Ordnungen des Wissens standardisierte Gedächtnis der Kultur dynamisch ist: kontingent und in unüberschaubarer Bewegung.“
(Brandstetter 2007:87)

Dieses implizite Wissen im Tanz ist unterschiedlicher Art. Ein Wissen, das kinetisch und kinästhetisch vermittelt wird, das leiblich, sinnlich und *corporeal* ist. Gewohnheitsmäßig wird dem nonverbalen Wissen des Bewegungsausdruckes jede Art von rationalem, wissenschaftlichem, diskursivem – und somit ‚gewichtigen‘ – Wissen gegenübergestellt. Somit fällt Tanz (und Kunst ganz allgemein) automatisch in die abschüssige Kluft der Geist/Körper, der Ratio/Emotio Dichotomisierung der abendländischen Geistesgeschichte. (ibid.:88) Brandstetter plädiert auf eine breite Integration des Praxis-

und Erfahrungswissens von Tanz in zeitgenössische Diskurse, in der Hoffnung, dass es dadurch zu einer Erweiterung der Perspektive kommt und zu einer Relativierung beider Positionen.

3.2 Tanztherapie

Die Tanztherapie entwickelte sich ab den 1940er Jahren vorwiegend in den USA. Die ersten VertreterInnen kamen aus dem Modern Dance, nicht aus therapeutischen Berufen. Es war die Zeit nach Isadora Duncans historischer Tanz-Revolution, die Zeit Martha Grahams, Ruth St. Denis' oder Mary Wigmans: Tänzerinnen, die sich aus den engen Konventionen des zeitgenössischen Tanzes lösten und mit den Ausdrucksmöglichkeiten des inneren Erlebens experimentierten. Durch die Tanz- und Bewegungsimprovisation wurden Zugänge zu den inneren, emotionalen Welten der TänzerInnen erschlossen. Nicht selten wurden diese neuen Ausdrucksformen von traditionellen Ritual- und Trance-Tänzen fremder Völker oder von religiösen Ritualen inspiriert und beeinflusst. Kaum eine der PionierInnen der frühen Tanztherapie verfügte über die Grundlagen einer formalen, therapeutischen Ausbildung und viele sahen sich überhaupt nicht, zumindest nicht primär, in der Rolle einer TherapeutIn. (z.B. Halprin 1995)

Im Folgenden möchte ich kurz einige Ansätze besprechen, die mir in diesem Zusammenhang relevant erscheinen. Mary Wigman sah den Tanz als elementares Medium, über ‚ungehemmten‘ Ausdruck zu inneren Wahrheiten zu finden. Ihr Anliegen war es, Transformation und Entwicklung zu ermöglichen, die sie als Teil einer größeren, kollektiven Körper- und Bewusstheitsevolution betrachtete. (Wigman zit. n. Siegel 1986:20) Das Unbewusste im Individuum wurde zur Choreographin des eigenen Tanzes.

Ihre Schülerin Mary Whitehouse verband Wigmans Idee des „spontanen Bewegungsausdrucks“ mit Konzepten C. G. Jungs, im Besonderen demjenigen der Selbstverwirklichung durch aktive Imagination. Das Ziel war ein Zurücktreten der Ratio zugunsten eines nun nicht mehr durch kognitive Kontrolle eingeschränkten, authentischen Ichs und ein Bestreben, das absichtsvolle Bewegen hinter sich zu lassen und beim *bewegt werden* der Tanzenden anzukommen. (ibid.:2) Wigmans Schüler Cary Rick verwendete das Tanzen als „Selbstanalyse“ und „als reflexive Äußerung, die persönlich

Erlebtes reflektiert.“ (Rick 1989:xii) Lebendigkeit mit Bewegung und Veränderung gleichsetzend, schreibt er dem kreativen Potenzial des Tanzens und der Bewegung ganz allgemein die Fähigkeit zu, ein Gleichgewicht zwischen Physis und Befinden herzustellen. Rick betont die Bedeutung einer psychoanalytischen Erfassung der interpsychischen Ereignisse ebenso wie die Erweiterung des Inneren Erlebens und dessen Ausdruck. Die Ausbildung eines Bewusstseins für die sich ständig verändernde Lebenswelt sieht er als zentrale Aufgabe seiner tanztherapeutischen Arbeit.

Marian Chace, ebenfalls vom Ballett und Modern Dance kommend, sah sich in erster Linie als Tänzerin. In der eigenen tänzerischen Profession gut verankert zu sein und über eine integrierte Persönlichkeit zu verfügen, ist nach Chace die Voraussetzung dafür, tanz- und bewegungstherapeutisch zu arbeiten. Sie wurde durch psychodramatische und psychoanalytische Ansätze beeinflusst.⁸ Ihre Arbeit hatte weit reichenden Einfluss auf die Tanztherapie. Chace war Impulsgeberin und Entwicklerin neuer Techniken, wie dem Spiegeln der Bewegung durch die TanztherapeutIn, der Arbeit im Kreis oder zu zweit bzw. mit verschiedenen Musik- und Rhythmusformen. Chace gab mit ihren Gruppen auch immer wieder öffentliche Vorführungen und überschritt die Grenzen zwischen Therapie, Tanz und ‚performing arts‘, wie Elaine Siegel bezeugt. (Siegel 1986:23) Mariam Chace war die erste Präsidentin der 1966 gegründeten American Dance Therapist Association (ADTA) und gilt bis heute als eine der einflussreichsten Pionierinnen im Bereich der Tanztherapie. (z.B. Siegel 1986, Klein 1998, Rick 1989)

Die erste theoretisch stringente Abhandlung zur Tanztherapie ist Elaine Siegel zuzuschreiben. (Siegel 1986) Sie entwickelte die Arbeiten Espenaks und Chaces weiter, wobei sie sich auf die klassische Freud'sche Tradition der Psychoanalyse stützte. Die körperorientierten Ansätze der Psychoanalyse nach Reich, Lowen etc. blieben in Siegels Arbeit weitgehend unbeachtet. Ihr war vor allem an einer Deutung der unbewussten Inhalte gelegen. Der *Psychoanalytischen Tanztherapie*, wie sie ihre Arbeit nannte, waren Freuds Theorien über das Ich und die Persönlichkeitsentwicklung zugrunde gelegt. In der tänzerischen Bewegung wird, so Siegel, die „*Sublimation konflikthafter Erlebens*“ zum Ausdruck gebracht. (ibid.:17) Die Psychoanalytische Tanztherapie zielt darauf ab, einen Ausgleich zwischen Ich und Über-Ich und - davon abgeleitet - zwischen Körper und Seele herzustellen.

⁸ Online-Ressource: http://www.adta.org/resources/chace_bio.cfm

Ebenfalls eine Grenzgängerin zwischen Tanz, Performance und Therapie ist die US-Amerikanerin Anna Halprin, die seit den 1950er Jahren mit ihren Performances international erfolgreich ist. Halprin gilt als „*epitome of the new age mentality in action*“ (Kaplan 1995:185); die Ideen des Human Potential Movement⁹ wurden zum weltanschaulichen Hintergrund ihrer Arbeit. Sie war an der Entstehung von Gefühlen und an ihrem authentischen Ausdruck interessiert: „*I became convinced that each performer could only essentially perform him or herself.*“ (Halprin 1995:112) Ihre Kunst kann nicht getrennt von größeren humanistischen und ökologischen Zusammenhängen betrachtet werden. Halprin hat immer wieder versucht, Genre Grenzen und die Grenzen des Denkbaren zu überschreiten. In dieser Richtung bekannt geworden ist zum Beispiel ihr Experiment *Conference of Us* im Jahr 1969, wo sie mit rassistischen Identitäten jonglierte und in dem sich die Grenzen zwischen den Angehörigen verschiedener Gruppen in Tanz, Bewegung und Performance auflösten. 1989 arbeitete sie im Projekt *Circle the Earth/Dancing with Life on the Line* mit HIV-positiven Menschen, was ein enormes Echo zur Folge hatte.

Halprin, bewusst im Hinblick auf das komplexe Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Gefühlswelt, entwickelte ein Konzept von Fünf Heilungsphasen¹⁰.

Diese sind (ibid.:67):

1. Die Identifizierung des Anliegens/Problems
2. die Konfrontation mit den Inhalten
3. die Lösung/das Loslassen
4. eine Integration auf persönlicher Ebene
5. die Assimilierung in ein größeres Ganzes

Nach Halprin strukturieren die Fünf Phasen folgenden Prozess: „*the process of identification, confrontation and acceptance of a wound or loss associated with grief, injury, or illness*“, ferner können sie nicht nur in einer persönlichen Krise oder auf einen persönlichen Krankheitskontext angewendet werden, sondern sie sind gleichermaßen hilfreich bei familiären oder gesellschaftlichen Krisen.

⁹ Erläuterungen zum Human Potential Movement finden sich im Anhang.

¹⁰ Sie bezeichnete diese auch als „*roadmap for a healing journey*“ (ibid.:69). Hier ist eine gewisse Ähnlichkeit zu Gabrielle Roths Werk erkennbar.

„It is a process fully conscious of the interactive matrix of the body, mind and spirit, and its central drive is toward integration within the individual, the community, and the larger world.“ (ibid.:185ff)

Ihre Arbeit ist in einer ganzheitlichen Perspektive begründet, die eine Einheit von Körper, Seele, Geist, Kultur und Natur voraussetzt. Sie zielt darauf ab, Integration und Transformation auf mehreren Ebenen zu ermöglichen.

Halprin war einerseits von kontemporären KörpertherapeutInnen wie Moshé Feldenkrais (Feldenkrais 1992) oder von Ida Rolf beeinflusst, andererseits erhielt sie Impulse aus den rezenten Entwicklungen im Bereich der humanistischen Psychotherapie. Man begann, die Erfahrung und das Erleben im Hier und Jetzt ins Zentrum zu stellen und das rationale Durcharbeiten in der Analyse zu hinterfragen. Halprin gibt an, dass sowohl der Gestalt-Ansatz Perls als auch das Konzept des *witnessing* und der *participant observation*, wie sie Carl Rogers in seinem personenzentrierten Ansatz vorstellte in ihre Arbeit einfließen. Leider wird dies von ihr nicht näher erläutert. (Halprin 1995:112ff) Tanz und Performance - beides schienen besonders geeignete Felder zu sein, diese neuen Ideen in der Praxis auszuprobieren.

Bei der Durchsicht der Schriften im Bereich der Tanztherapie fällt auf, dass nahezu alle AutorInnen ihren Zugang zum Feld aufgrund ihrer persönlichen Tanzerfahrung und ihrer Liebe zum Tanz fanden. Mittlerweile haben sich verschiedene Richtungen und Methoden der Tanztherapie etabliert. Ihnen gemeinsam ist die Betonung des Zusammenspiels von Körper und Geist und auch die Ausdruckskraft der nonverbalen Inhalte des Körpers in Bewegung und deren Bedeutsamkeit für den therapeutischen Prozess. Die aktuelle Definition für Tanztherapie der American Dance Therapist Association (ADTA) lautet folgendermaßen: „Tanz- und Bewegungstherapie ist die psychotherapeutische Verwendung von Bewegung als Prozess, der die emotionale, soziale, kognitive und physische Integration des Individuums fördert.“¹¹ (Übersetzung der Verfasserin)

¹¹ Das Originalzitat lautet: *“Dance/Movement Therapy is the the psychotherapeutic use of movement as a process which furthers the emotional, social, cognitive, and physical integration of the individual.“* (Online-Ressource: <http://www.adta.org/about/factsheet.cfm>)

Die deutsche Tanztherapeutin, Psychologin und Psychotherapeutin Petra Klein verweist auf das der Tanztherapie zugrunde liegende ganzheitliche Menschenbild:

„Über die eigene Erfahrung in der Bewegung und im Tanz wird der Mensch nicht nur in seinem körperlichen, sondern auch in seinem emotionalen und in seinem geistigen Erleben angesprochen. Diese holistische Annahme der Körper-Geist-Seele Einheit misst auch der kognitiven, verstandesmäßigen Verarbeitung des Tanzerlebens im aufarbeitenden Gespräch ihren Stellenwert zu.“ (Klein 1998:25)

4 Unterschiedliche Bewusstseinszustände

In vielen Kulturen wird zwischen dem gewöhnlichen Wachbewusstsein der Alltagserfahrung und außergewöhnlichen, besonderen Bewusstseinszuständen unterschieden. In den nichtalltäglichen Bewusstseinszuständen werden meist Erfahrungen gemacht, die mit einer ‚anderen Wirklichkeit‘ - oft der Sphäre des Heiligen - in Verbindung gebracht werden. In traditionellen Kulturen, in denen veränderte Bewusstseinszustände absichtsvoll erzeugt werden, geschieht dies in der Regel im Rahmen eines Rituals. Nach Christian Räsch werden diese Rituale zum Zwecke der sozialen Integration, der Lebensschulung, des Erlangens von Wissen und Erkenntnis, von Erleuchtung, Heilung und künstlerisch-kreativem Ausdruck durchgeführt. (Räsch 1993:40) Nichtalltägliche Bewusstseinszustände (*Altered States of Consciousness*, kurz: ASCs) werden in der anthropologischen Literatur mithilfe verschiedener Termini beschrieben. In den folgenden Abschnitten sollen die Begriffe Trance, Ekstase, Besessenheit und Achtsamkeit, die als ASCs oder qualitative Merkmale davon gesehen werden können, dargestellt werden.

4.1 Trance

Grundsätzlich unterschieden werden in der Regel der normale Wachzustand des Alltagsbewusstseins und ASCs. Trance ist einer der Termini, die zur Bezeichnung nicht-alltäglicher Bewusstseinszustände verwendet werden. Viele ExpertInnen gehen mittlerweile davon aus, dass die Fähigkeit zu trancen¹² als natürliche Anlage im menschlichen Körper vorhanden ist. Gilbert Rouget schlägt vor, zwei Komponenten von Trance zu unterscheiden: zum einen eine psychophysiologische, zum anderen eine kulturelle. Erstere ist Bestandteil des körperlichen Inventars, die zweite ist jeweils erlernt und kulturell geformt:

„The universality of trance indicates that it corresponds to a psychophysiological disposition innate in human nature, although, of course, developed to varying

¹² Jennings führt in diesem Zusammenhang das Verb ‚trancen‘ ein, um den transitionellen Charakter und die Prozesshaftigkeit von Trance herauszustreichen. (Jennings zit. n. Nürnberger 2004:186)

degrees in different individuals. The variability of its manifestations is the result of the variety of cultures by which it is conditioned.“ (Rouget 1984:3)

Das Hinüberwechseln in einen anderen Bewusstseinszustand wird subjektiv als Veränderung der Wahrnehmung und des inneren Erlebens erfahren. Heute ist es möglich, diese Veränderungen mittels bildgebender, medizinischer Verfahren in vergleichbare Daten umzusetzen. Mittlerweile können folgende Parameter gemessen werden: Gehirnwellenmuster, Erregungsniveau, interne und externe Orientierung, Effektivität usw. Eine vom normalen Wachzustand der Beta-Frequenz¹³ abweichende Schwingung im EEG wird als Trance oder ASC bezeichnet.

Bestimmte Trancen können absichtlich herbeigeführt werden, es kann aber auch sein, dass sie sich spontan einstellen. Eine nicht beabsichtigte Verschiebung des Alltagsbewusstseins passiert zum Beispiel während des Träumens oder kann durch Fieber, Nahrungs- oder Sauerstoffentzug, sowie durch Schock ausgelöst werden. Intendierte Trancezustände werden in vielen Kulturen zu Heilungszwecken verwendet und treten fast ausschließlich im Rahmen religiöser Praktiken und sakraler Riten auf.¹⁴ Je nach Einsatzgebiet der Trance gibt es unterschiedliche Methoden, um Trancen zu induzieren. Spezielle Musik, Rhythmus, Bewegung, Atemtechniken, die Fokussierung der Aufmerksamkeit oder der Einsatz von psychogenen Substanzen sind effiziente Mittel, um Menschen in andere Bewusstseinszustände zu versetzen. Welche Erklärungsmodelle auf ASCs angewendet werden, und ob Individuen, die solche erleben gefürchtet, therapiert oder verehrt werden, variiert in Abhängigkeit vom kulturellem Bezugssystem.

Um etwas über die Existenz und Verbreitung von tranceartigen Bewusstseinszuständen herauszufinden, untersuchte Erika Bourguignon in den 1960er Jahren religiöse Zeremonien bei 488 Ethnien auf das Vorhandensein solcher Phänomene. Bei 437 Gemeinschaften, also in fast 90 % ihrer Samples, konnten sie und ihr Team diese nachweisen. (Bourguignon 1973:9f) Von Bourguignons Ergebnissen inspiriert, beforschte

¹³ Die mittels des EEG gemessenen Oberflächenpotentiale sind durch verschiedene Amplituden- und Frequenzklassen gekennzeichnet. Beta-Wellen (ca. 13-22 Hz) im EEG indizieren den gewöhnlichen Wachzustand des normal aktiven menschlichen Gehirns. Neben den Beta-Wellen (sympathikoton) gibt es noch Alpha-Wellen in einem Frequenzbereich von 8-13 Hz, die auf einen besonders entspannten Wachzustand hindeuten (parasympathikoton), Gamma-Wellen (um 40 Hz), Delta-Wellen (0,5-4 Hz) und Theta-Wellen (4-8 Hz). Der sehr entspannte und hoch kreative Zustand im Theta-Stadium kann durch kontinuierliche Meditations- und Achtsamkeitspraxis bewusst trainiert werden. (Städtler 1998:802, Rittner 2007:40)

¹⁴ Bourguignon, deren Forschung auf institutionalisiert-religiöses Trancen ausgerichtet war, bestätigt dies. (Bourguignon 1973:9)

Felicitas Goodman den Aufbau von Trance-Ritualen¹⁵ und fand eine dreiphasige Struktur vor. Gekennzeichnet durch einen klar bezeichneten Anfang, zum Beispiel durch ein akustisches Signal, weiters die Trance-Phase selbst, in der körperlicher Ausdruck und Empfinden stark verändert sind, und schließlich ein ebenso klar gekennzeichnetes Ende, auf das die Rückkehr in ein *normales* Alltagsbewusstsein folgt. (Goodman 1994:49f)

Goodman nahm auch physikalische Methoden zu Hilfe, um die körperlichen Veränderungen ihrer Versuchspersonen zu untersuchen. Sie kam zu dem Ergebnis, dass Trancen unterschiedliche, zum Teil paradox anmutende, physiologische Veränderungen im Körper bewirken, die denen während traumatischer Krisen oder Schockzuständen ähneln.¹⁶

EEG-Messungen, die Sabine Rittner und Jörg Fachner 2003 (Rittner 2007) an der Universitätsklinik Heidelberg durchführten, zeigten ähnliche Ergebnisse. Ihre Experimente beruhten auf rhythmischer Trance-Induktion, unterstützt durch rituelle Körperhaltungen (nach Goodman¹⁷). In der Trance kam es zu einem Anstieg hochfrequenter Beta-Wellen (gesteigerte Wachheit) bei gleichzeitigem Ansteigen der Delta- und Theta-Wellen (Tiefenentspannung, parasymphatiktone Aktivität, Regeneration). Hein und Schöne (Hein/Schöne 2007) stellten zusätzlich eine Synchronisation der beiden Hemisphären, sowie zwischen Kortex, Neokortex und limbischem System fest. Aufgrund unzureichender Messbarkeit (aus technischen Gründen) ließen sich nicht mit absoluter Sicherheit Synchronisationen der Gehirnströme *zwischen* den TeilnehmerInnen belegen, es deutete jedoch vieles darauf hin.

Hengst, der die Arbeiten Lewis-Williams und Dowsons über die Trance-Tänze der San der Kalahari genau bespricht, weist auf deren neurophysiologische Untersuchungen hin.

¹⁵ Goodman befasste sich zu Beginn ihrer Forschung hauptsächlich mit Phänomenen der Glossolalie, später erforschte sie Trance-induzierende Methoden wie Rasseln und das Einnehmen bestimmter Körperhaltungen.

¹⁶ Zum Beispiel verringerte sich der Blutdruck bei gleichzeitigem Anstieg der Pulsfrequenz. Stresshormone im Blut waren reduziert und schmerzstillende Beta-Endorphine wurden vermehrt ausgeschüttet. Im EEG wurden Theta-Frequenzen nachgewiesen, wie sie eigentlich im Wachzustand nicht vorkommen. Bei Gleichstrommessungen konnten außergewöhnlich hohe Werte im Bereich von 1500 bis 2000 Mikrovolt gemessen werden (Goodman 1994:51f)

¹⁷ Goodman experimentierte mit verschiedenen Körperhaltungen, deren Formen sie hauptsächlich aus alten Abbildungen, Malereien und Statuen bezog und schrieb ihnen ein besonderes Potential zu, Bewusstseinsveränderungen hervorzurufen. (ibid.) Kritisch rezipiert wurde allerdings ihr verallgemeinernder Ansatz, der eine direkte Korrelation zwischen Körperhaltung und spezifischem Bewusstseinszustand annimmt und auf ein allen Menschen gemeinsames Bewusstseinskollektiv verweisen würde. Eine mindestens ebenso plausible Erklärung wäre eine Art erworbener Zugang zu bestimmten Bewusstseinszuständen; kulturell vermittelt, erlernt und inkorporiert. (z.B. Nürnberger 1998:121)

Die beiden Forscher entwickeln eine Trance-Theorie, nach welcher das Trance-Erlebnis in drei Stadien aufgeteilt ist, die durch jeweils unterschiedliche Wahrnehmungen gekennzeichnet sind.¹⁸ (Lewis-Williams/Dowson zit. n. Hengst 2003:43)

Viele ForscherInnen gehen heute davon aus, dass die Fähigkeit, in einen Trance-Zustand zu gehen, zur grundlegenden neurobiologischen Ausstattung des Menschen gehört. (z.B. Goodman 1994, Jennings 1995, Hengst 2003) Jedoch der jeweilige Ritus, die verwendete kosmologische Landkarte sowie die Interpretation der Sinneseindrücke und Wahrnehmungen sind von der jeweiligen Kultur, in der sie praktiziert werden, abhängig.

Die etymologischen Wurzeln des Begriffes Trance liegen im lateinischen *transire*, was soviel wie ‚hinübergehen‘ oder ‚überqueren‘ bedeutet. Dies deutet auf eine Sphäre hin, die zumindest zweigeteilt sein muss, in ein Diesseits und ein Jenseits. Zwischen diesen beiden Bereichen liegt eine Schwelle, eine Grenze, die zunächst überquert werden muss. Nimmt man den begrenzten und gewohnten Bereich der Alltagserfahrung als Diesseits an, so sind Erfahrungen von Trance dem Bereich jenseits der Grenzen zuzuordnen.

Das Erleben von Trance wird unterschiedlich beschrieben. Es ist abhängig von der spezifischen Landkarte bzw. Kosmologie des Rituals und der jeweiligen Kultur in der sie praktiziert werden. Bei den !Kung/San oder Yoruba wird das *trancen* als gefährlicher Zustand erlebt, der von der PerformerIn körperlich und geistig Äußerstes abverlangt, und Menschen an den Rand ihrer Leistungsfähigkeit bringt bzw. sie völlig erschöpft zurücklässt. (Mahrer/Ma 2003) Anderen Formen von Trance, wie sie zum Beispiel während Dhikr-Praktiken oder Dervischtänzen der Sufis oder während des Tanzens auf einem Rave Event erlebt werden, wird per se keine Gefährdung zugeschrieben. Sue Jennings, die Tanz und Ritual bei den malaysischen Senoi Temiar erforschte, fand heraus, dass für diese das *Trancen* ein äußerst willkommenes Erlebnis darstellt. Bereits Jugendliche erlangen diesen Zustand mittels Körperbewegungen während spontaner Zusammenkünfte und spielerischen Heilungsseancen. Dazu Jennings:

¹⁸ In der ersten Phase werden visuelle, entopische Phänomene wahrgenommen, die als blitzartige nervöse Reizungen aufgefasst werden können und sich als geometrische Erscheinungen, wie Punkte oder Linien manifestieren. In einer zweiten Phase erfolgt die Interpretation dieser Wahrnehmungen durch psychologisch-emotionales Material und/oder kulturspezifische Idiome. Phase drei scheint den Eintritt in eine andere Wirklichkeit anzuzeigen - die Wahrnehmungen werden zunehmend realer. Es kommt zu fremdartigen Visionen von eindringlicher Realität. (Lewis-Williams/Dowson zit. n. Hengst 2003:43) Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen, der mir vorliegenden Daten und den Angaben meiner InformantInnen kann ich dieses Phasenmodell jedoch nicht schlüssig nachvollziehen.

„dreaming and trancing are considered by the Temiar as ordinary but essential activities that are available to everyone and that are essentially joyous, creative and playful.“ (Jennings 1995:111) und weiter: „as an activity it is longed for by the Temiars.“ (ibid.:108)

Eine Gemeinsamkeit im Trance-Erleben scheint die Aufhebung der Raum/Zeit Kontinuität, wie sie im Alltag erlebt wird, zu sein. Ein beliebiges Zeitintervall kann entweder als viel länger erlebt oder als kürzer empfunden werden, als es tatsächlich dauert. Unterschiedlich wird auch der Grad der Präsenz während einer Trance-Erfahrung beschrieben. Auch hier gibt es unterschiedliche Realitäten: Die Bandbreite reicht von einer totalen Abwesenheit der individuellen Persönlichkeit und vollständiger Amnesie, wie bei Phänomenen der Geistbesessenheit in Voodoo-Zeremonien oder in Orakel-Sitzungen zu beobachten – z.B. im Himalaya-Raum (z.B. Rösing 2006) - bis hin zu absoluter Gegenwärtigkeit, Wachheit und Reaktionsfähigkeit der transzendenten Personen (z.B. Jennings 1995).

4.2 Trance und Psychotherapie

Der Begriff Trance wird auch in der Psychotherapie verwendet. Ausgehend von einem zwischen normalem Bewusstsein und ASC unterscheidenden Konzept wurde hier ein von der ethnologischen Verwendung dieses Begriffes abweichendes Modell von Trance eingeführt. In der Hypnotherapie wird das Instrument der hypnotischen Trance verwendet. Der amerikanische Psychologe und Psychotherapeut Stephen Wolinsky schlug vor, den Begriff Trance als Bezeichnung für die subjektiven Weltansichten seiner PatientInnen zu verwenden. (Wolinsky 1999) In der klassischen Hypnotherapie nach Erickson wurde eine PatientIn während einer Therapie-Sitzung mittels Hypnose in Trance versetzt. Dadurch wurde die Psyche für die Heilung zugänglich gemacht. Wolinsky ging jedoch davon aus, dass jedes Problem, mit dem ihn seine KlientInnen aufsuchten, bereits ein Symptom für eine auf spezifische Art eingeschränkte Wahrnehmung war. Diese limitierte Wahrnehmung, die das pathologische Symptom verursachte, bezeichnete Wolinsky als Trance. (ibid.:18) Ziel seines therapeutischen Ansatzes war es nun, die jeweilige(n) Trance(n) und die durch sie hervorgerufenen

Einschränkungen und Probleme im persönlichen Leben und Erleben seiner PatientInnen bewusst und gleichzeitig unschädlich zu machen.

4.3 Ekstase

Ekstase kann insofern als Trance aufgefasst werden, als dass ekstatische Erfahrungen gemeinhin nicht Teil der Sphäre des normalen Alltagsbewusstseins sind.¹⁹ Verschiedene AutorInnen verwenden die Begriffe synonym, andere haben versucht Klassifizierungen zu finden, die aber nicht von allen ForscherInnen benützt werden, da sich die Inhalte und Abgrenzungen der Phänomene vielfach überschneiden. Der Musik-Anthropologe Gilbert Rouget erforschte den Zusammenhang zwischen Musik und Trance. Er schlägt folgende Differenzierung zwischen Trance und Ekstase vor: Ekstase bringt er in Zusammenhang mit Zuständen, die durch Stille, Versenkung, Einsamkeit und Unbeweglichkeit gekennzeichnet sind. Trance hingegen mit Zuständen, die von Geräuschen und Bewegung begleitet werden und als Gemeinschaftsereignis innerhalb eines Gruppen-Settings stattfinden. (ibid.:7) Als weiteres Unterscheidungs-Kriterium führt Rouget das Auftreten von Amnesie bei Trance-Zuständen an, wie sie bei Besessenheitsphänomenen auftreten. Keine Einschränkung des Erinnerungsvermögens, beziehungsweise keine Eintrübung des Bewusstseins geschehe während des ekstatischen Erlebens. (ibid.:10) Rougets Ordnungskriterien scheinen jedoch nur mäßig hilfreich. Die auf der ganzen Welt gesammelten Daten zeigen, dass Trance- und Ekstasephänomene äußerst komplex sind und durchaus von diesen Kategorien Rougets abweichen.

Trance- und Ekstasetechniken wurden über die Jahrtausende von HeilerInnen, SchamanInnen und MystikerInnen entwickelt, praktiziert und perfektioniert. Durch Gesang und/oder Rhythmus, Bewegung, Atemkontrolle und/oder Fokussierung der Aufmerksamkeit werden nichtalltägliche Bewusstseinszustände (ASCs) angestrebt. Diese Trancezustände werden dazu genutzt, den Körper und auch die natürliche und soziale Umwelt zu manipulieren. Ekstase-SpezialistInnen betreten kosmologisch genau definierte Welten, wo sie mit Göttern und Geistern kommunizieren und/oder in einer ‚anderen Wirklichkeit‘ bestimmte Aufgaben erledigen. Im eurasischen Schamanismus

¹⁹ Rouget (Rouget 1984:3f) weist auf die terminologische Unklarheit hin, die sich aus der äquivalenten Verwendung beider Begriffe (Trance und Ekstase) ergeben kann, wie dies in vielen wissenschaftlichen Arbeiten zu diesem Thema oft der Fall war.

reist der Schamane über den Weltenbaum, *axis mundi*, durch einen dreigeteilten Kosmos. Er ist für seine Gemeinschaft aktiv, um zu heilen, um Seelenanteile zurückzuholen, divinitorisch zu wirken oder um Jagderfolge zu bewirken (z.B. Kehoe 2000, Eliade 1994). Im Dhikr, der vokalen Anrufung Gottes, unterstützt durch rhythmische Atmung, nehmen islamische Mystiker, Sufis, Kontakt auf zur göttlichen Essenz auf, um sich in Gott aufzulösen. Die Grenzen der Individualität werden in der kollektiven Trance überschritten, die Trennung zwischen Subjekt und Objekt wird aufgehoben. (Schimmel 1995:245) Ähnliches geschieht beim Drehtanz der Mevlevi-Derwische. Der sich im Tanz drehende Derwisch symbolisiert die Achse, die eine Verbindung zwischen den kosmischen Sphären darstellt: zwischen Himmel und Erde, zwischen Vergangenheit und Gegenwart, zwischen Mensch und göttlichem Urgrund, so die Interpretation der tanzenden Derwische.

Etymologisch verweist der Begriff *ecstasis* – außerhalb stehen - auf einen Zustand jenseits von Normen und Grenzen, auf eine Erfahrung jenseits von *Selbst* oder *Rolle* der Alltagswelt und stellt somit einen Bezug zur Transzendenz und zur Sphäre des Religiösen her.

4.4 Besessenheit

Ein weiteres mit Trance in Verbindung gebrachtes kulturgebundenes Phänomen ist Besessenheit. Besessenheit kann unbeabsichtigt erfolgen; z.B. im Kontext von Hexerei und schwarzer Magie (z.B. Zentralafrika oder Mittelamerika) oder in Gebieten mit animistischen Glaubenssystemen (Zentralasien, Afrika). Hiermit wird das Eindringen externer, zumeist maligner ‚Energieformen‘ in den Körper eines Menschen oder Tieres bezeichnet. Besessenheit ist aber auch ein bewusst eingesetztes Mittel, um eine Kommunikation mit der spirituellen Welt - der *anderen Wirklichkeit* - herzustellen. Dies ist dann der Fall, wenn die/der Trancende ihren Körper einem anderen Wesen aus der Geist-, Götter- oder Ahnenwelt als Vehikel für eine bestimmte Zeit zur Verfügung stellt. Dies geschieht ausschließlich im Rahmen ritueller Handlungen. Trance-SpezialistInnen und spätere InitiandInnen werden zumeist entweder durch die familiäre Blutlinie bestimmt oder aber durch Berufungserlebnisse. Ihrer Karriere voraus geht eine mehr oder weniger lange und intensive Phase der Reinigung und schließlich der Initiation.

Die Herbeiführung eines veränderten Bewusstseinszustandes erfolgt entlang eines kulturell determinierten Handlungsablaufs. Ina Rösing beforchte die Heil-Trancen tibetischer SchamanInnen in Ladakh. Die Besessenheit von einem Geist wird bei den Schamanen der Changthang Hochebene im Norden Indiens als völlige Abwesenheit personaler Aspekte beschrieben. Alles, was der ‚lha‘, der herbeigerufene Geist, sagt oder tut, ist einer bewussten Kontrolle der SchamanIn entzogen. Auch können sich die SchamanInnen nicht an die Ereignisse während der Seance erinnern. Nach ihren Angaben erleiden sie eine vollständige Amnesie. (Rösing 2006:158)²⁰

Der Eintritt des Geistes erfolgt während der Durchführung einer immer gleichen Abfolge von Handlungen. Dies sind die rituelle Reinigung, die Präparation von Altar und Opfertagen und das Rezitieren von Anrufungen und Gebeten, um den ‚lha‘ einzuladen. Die SchamanInnen erleben die Ankunft des ‚lha‘ in Empfindungen und Visionen, die der spezifischen, schamanisch-buddhistischen Weltsicht ihrer Gemeinschaft und ihrer lebensweltlichen Umgebung entspringen. Rösing gibt hier wieder, was ihrem Informanden Lhapa Thundup bei der Ankunft des ‚lha‘ widerfährt bis er sein persönliches Bewusstsein zu verlieren scheint:

„he sees changing colour formations and wild animals and hideously large insects (...). He himself rises higher and higher and the people around him disappear further into the background; Chitti-pati figures (skeleton players from the monastic Cham-plays) spring up and attack him, jumping and tumbling on his body.“ (ibid.:210)

Nach der Heilungszeremonie bleibt die SchamanIn körperlich erschöpft und ohne Erinnerung an das Geschehen zurück.

²⁰ Rösing bezweifelt diese Tatsache und vermeint Hinweise zu erkennen, die dieser Aussage widersprechen. Möglicherweise unterliegen die emischen Interpretationen jedoch der Substruktur kultureller Wirklichkeitskonstruktionen und sind von außen tatsächlich nur schwer zu beurteilen. Die Schamanen sind in jedem Fall von ihrer vollständigen Amnesie überzeugt und stellen dies auch explizit klar. Die schamanische Tätigkeit ist für das schamanende Individuum außerordentlich anstrengend. Nach der Trance ist die Schamanin körperlich sehr erschöpft.

4.5 Achtsamkeit

Achtsamkeit ist kein Konzept, welches in der Anthropologie Verwendung findet. Da Achtsamkeit aber eine Funktion des Bewusstseins ist, soll an dieser Stelle ein kleiner Exkurs zum Thema Achtsamkeit und Meditation erfolgen. Wie hängen die beiden nun zusammen?

Achtsamkeit kann als das bedeutendste Instrumentarium der buddhistischen und taoistischen Meditationspraxis identifiziert werden. Der deutsche Theravada-Mönch Nyanaponika erklärt Sinn und Methodik der Anwendung von *rechter Achtsamkeit*, um dem buddhistischen Ideal der Befreiung aus den Verstrickung und Sorgen der Alltagswelt näher zu kommen. In seinen Erklärungen zum *satipatthana-sutta* (Nyanaponika 2000) erläutert er den von Gautama Buddha gelehrt Weg der Weltüberwindung durch Welterkenntnis. „*Achtsamkeit (...) ist eine der Grundfunktionen des Bewusstseins, ohne welche es keinerlei Objektwahrnehmung gibt.*“ (ibid.:17) Die Methode zur ‚Schärfung der Wahrnehmung‘, die PraktikerInnen der Meditation einsetzen, wird *rechte Achtsamkeit* genannt. Ziel dieser buddhistischen Achtsamkeitspraxis ist es, die Dinge zu erkennen, wie sie wirklich sind.²¹

Nach Hayward dient Meditation dazu, Einsicht in die Natur der Wahrnehmung zu gewinnen. Achtsamkeit und in der Folge die Ausbildung der Fähigkeit des Erkennens und Sehens bedeutet das „*genaue Achthaben auf Körperempfindungen, Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken und die generelle Geistesverfassung, also die ‚Stimmung‘ oder den ‚Bewusstseinszustand‘.*“ (Hayward 1996:245) Hayward verwehrt sich gegen einen Vergleich des in der Meditation erreichten Zustandes mit Trancen, für ihn ist Achtsamkeit

„jener Zustand, bei dem der Geist in allem, was wir gerade tun, völlig präsent ist – ob wir eine Blume in die Vase stellen, eine Teeschale auswischen, das Auto waschen oder einen Computer programmieren. Sie bedeutet Aufmerksamkeit und Sorgfalt jeder Einzelheit gegenüber. Sie ist völlige Identität mit dem Körper, dem Denken und Handeln, so dass kein Rest bleibt, kein Selbstbewusstsein, kein Beobachter, kein gespaltener Geist.“
(ibid.:246)

²¹ Hier ist die Erkenntnis der grundlegenden, kausalen Abhängigkeit aller Phänomene gemeint. Damit wird auf die Leerheit und Substanzlosigkeit aller Phänomene verwiesen, wie sie im Buddhismus gelehrt wird. (ibid.:261)

Die Achtsamkeitspraxis wird in einem buddhistischen Kontext zur Überwindung der Subjekt-Objekt Spaltung verwendet. Sie ist, so Hayward weiter, weder subjektiv noch objektiv. Letztlich „*wird nicht, wie in der Wissenschaft, eine künstliche und letztlich unhaltbare Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt getroffen.*“ (ibid.:249) Obschon nicht objektiv, so ist sie zumindest inter-subjektiv überprüfbar, indem bei wiederholter korrekter Ausübung ähnliche und wiederholbare Resultate erzielt werden.

Es ist nicht verwunderlich, dass Achtsamkeit als Konzept und Methode Eingang in die Psychotherapie gefunden hat. Schon die ersten Theoretiker der Psychotherapie, wie Freud oder C. G. Jung waren an fremden Konzepten und Philosophien, sowie an mythologischem Material anderer Kulturen interessiert. Das *Human Potential Movement*²² der 1960er Jahre brachte, ausgehend von den USA, eine neue Welle von vielversprechenden Ansätzen und Ideen vorwiegend aus östlichen Kulturräumen in die Diskussion ein. Die humanistischen Psychotherapie-Richtungen nahmen Anlauf, die klassische Psychoanalyse Freud'scher Schule zu revolutionieren. Fritz Perls und Carl Rogers²³ waren fraglos mit Konzepten von Meditation und Achtsamkeit vertraut.

Seit den späten 1970er Jahren wird Achtsamkeit, in eben der Form, wie sie im buddhistischen Kontext beschrieben wurde, von Ron Kurtz in der erfahrungsorientierten Körperpsychotherapiemethode *Hakomi* eingesetzt. (Kurtz 1985) Kurtz unterstützt seine KlientInnen dabei, in Achtsamkeit zu gelangen. In diesem Zustand wird unbewusstes Material, welches die Lebensanschauungen des Individuums bestimmt, zugänglich. Der Zustand der Achtsamkeit ermöglicht es, dieses Material durchzuarbeiten und durch die in der Therapie angebotenen neuen Erfahrungen eine Veränderung der inneren Überzeugungen zu erreichen. Achtsamkeit und die aus diesem Zustand resultierende differenzierte (nicht-wertende) Wahrnehmung wird im Therapieprozess erlernt. Dadurch bildet sich im Individuum eine beobachtende Instanz heraus, die als das ‚Selbst‘ identifiziert wird. Dieser Prozess ermöglicht eine schrittweise *Desidentifizierung* mit unerwünschten oder als schmerzhaft empfundenen Seinszuständen.

²² Eine kurze Erläuterung zum Human Potential Movement befindet sich im Anhang;

²³ Der deutschstämmige Fritz Perls ist der Begründer der Gestalttherapie, Carl Rogers entwarf neue Ansätze einer klientenzentrierten Psychotherapie nach welcher Erleben und Interpretation der KlientIn mehr Würdigung und Bedeutung fanden als in den klassisch psychoanalytischen Schulen.

Mindfulness (Achtsamkeit) ist auch die Grundlage der von Marsha Linehan entwickelten Dialektischen Verhaltenstherapie (DBT), in welcher sie die buddhistische Achtsamkeitspraxis mit klassischen verhaltenstherapeutischen Grundlagen kombiniert.²⁴ Auch die von John Kabat-Zinn entwickelten Modelle der Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) und Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), basieren auf Achtsamkeit.²⁵ Im Gegensatz zum verhaltenstherapeutischen Ansatz Linehans, der eher einem mechanistischen Menschenmodell anhängt, wird hier nicht versucht, neues Verhalten zu erlernen, sondern die PatientInnen werden dazu eingeladen, die beobachteten Gefühle und Gedanken ohne Bewertung zuzulassen. Diesem Ansatz liegt die Auffassung zugrunde, dass psychisches Leid viel eher durch die abwertende Verurteilung von Gefühlen, Verhalten und Ausdruck entsteht, als durch diese selbst. In der MBCT – wie auch in Hakomi - wird durch diesen *Erkenntnisprozess* eine Änderung in der Psyche herbeigeführt.

Es scheint einen besonderen Zusammenhang zwischen Körper und Achtsamkeit zu geben. Nicht nur insofern, dass der Körper bei verschiedenen buddhistischen und tantrischen Achtsamkeits-Meditationen als Objekt der Beobachtung herangezogen wird. Auch in körperorientierten (Psycho-)Therapien, wie Hakomi, Bioenergetik oder Gestalttherapie ist der Körper im Fokus der Aufmerksamkeit. Hier sind Hinweise zu erkennen, die auf eine Transzendierung der klassischen Trennung zwischen Körper und Geist und zwischen Objekt und Subjekt zeigen, wie sie auch in einem postmodernen Diskurs eingefordert werden. Dies scheint sich auch aus der Tatsache zu erschließen, dass Achtsamkeitspraxis ausschließlich auf die Gegenwart bezogen ist, und die Wahrnehmung der Zeit, also in Bezug auf Vergangenheit und Zukunft, in bestimmter Weise mit beeinflusst. Jüngste Erkenntnisse der Neuro- und Kognitionswissenschaften, die sich mit der Natur der Wahrnehmung, des Denkens und der Konstruktion von Wirklichkeit befassen, eröffnen hier gänzlich neue Perspektiven und werden in einem späteren Teil dieser Arbeit noch näher erläutert.

²⁴ Onlineresource: <http://depts.washington.edu/btrc/about/dbt>

²⁵ Onlineresource: <http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=41254&linkidentifier=id&itemid=41254>

5 Die 5 Rhythmen® Methode nach Gabrielle Roth²⁶

Im ersten Teil dieses Kapitels wird beschrieben, wie die 5R Methode entstand. Zudem soll ein Einblick gegeben werden in das Umfeld und die zeitgeistigen Strömungen, durch die ihre Begründerin beeinflusst wurde. Im zweiten Teil werden die einzelnen Rhythmen näher beschrieben. Um der LeserIn die gefühlte Qualität der Rhythmen näherzubringen, werde ich meine eigenen Erfahrungen exemplarisch beschreiben.

5.1 Gabrielle Roth – Die Entstehung der Methode

Gabrielle Roth, Tänzerin, Regisseurin und Trainerin entwickelte seit den 1970er Jahren eine Form der Tanz/Bewegungs-Meditation, die *5 Rhythmen*. Sie verfasste mehrere Bücher über die 5 Rhythmen, die vor allem autobiographischen Inhalt aufweisen. Sie schreibt in einer lockeren, gut lesbaren Sprache über ihre Kindheit in einer katholischen Schule, die Schwierigkeiten während ihrer Adoleszenz im Kampf gegen ihren sich entwickelnden weiblichen Körper, ihre Liebe zu Ballett und Tanz. Sie begann früh zu unterrichten und vermittelte Bewegung und Tanz. Sie hielt Kurse für unterschiedliche Gruppen, wie Senioren, Behinderte oder Kinder ab. Als sie selbst aufgrund einer Verletzung damit rechnen musste, in ihrer Beweglichkeit empfindlich einschränkt weiterzuleben, geriet sie in eine Krise. Anfang der 1970er Jahre ging sie nach Kalifornien und blieb lange in Esalen, der Geburtsstätte des Human Potential Movement.²⁷ Dieser vibrierende Treffpunkt der alternativen, geistigen Elite der damaligen Zeit war auch für Roth ein fruchtbares Experimentierfeld und Nährboden für ihre eigene Arbeit. Sie traf in Esalen mit führenden Denkern²⁸ des Human Potential Movement und der humanistischen Psychotherapie, wie Fritz Perls, Carl Rogers oder Abraham Maslow zusammen. Roths Wahrnehmung und Denken wurde auch von anderen Vertretern und spirituellen Lehren aus der ‚new age‘ Bewegung beeinflusst.

²⁶ ‚5 Rhythmen‘ ist eine international geschützte Marke. Auf ein Anführen des Trademark-Zeichens im weiteren Text wird verzichtet.

²⁷ Eine Erläuterung zum Human Potential Movement befindet sich im Anhang.

²⁸ Darunter z.B. auch Gregory Bateson. Bateson, bereits an Krebs erkrankt, verbrachte seine letzte Lebensphase in Esalen. Er war von Roths Arbeit begeistert und besuchte trotz seiner schlechten körperlichen Verfassung die Kurse Gabrielle Roths. Zusammen mit ihr leitete Bateson seinen letzten Workshops zum Thema „The Shaman and the Anthropologist“. (Roth 1998a:24)

Die 5 Rhythmen Methode als ganzheitliche Tanz- und Bewegungs-Meditation ist aus Roths Tätigkeit seit den späten 1970er Jahren entstanden. Sie basiert auf der Bewegungspraxis Roths und ist das Ergebnis ihrer langjährigen Bewegungsarbeit mit Menschen. Sie gründete das 5 Rhythmen Zentrum *The Moving Center* in Mill Valley/Kalifornien und New York, und ihre Methode breitete sich weiter aus. Roth ist bis heute aktiv; nach wie vor führt sie Tanzbegeisterte aus aller Welt in ihre 5 Rhythmen Praxis ein und bildet 5 Rhythmen-LehrerInnen aus. Über die 5 Rhythmen hinaus hat sie sich als Musikerin einen Namen gemacht, und mit ihrer Band *The Mirrors* spielte sie zahlreiche CDs ein. Die 5R Methode breitet sich rasch aus, da sie viele begeisterte AnhängerInnen findet.

5.2 Die Fünf Rhythmen

Roth meint, ein natürliches Bewegungsmuster entdeckt zu haben, welches entsteht, wenn sich Menschen über einen gewissen Zeitraum Zeit frei bewegen.

„Each of us is a vast field of energy that is constantly in motion. But at our core is a stillpoint. After a number of years looking out at dancing bodies from my stillpoint, I began to see patterns in their movements, an infrastructure underlying all our experience, a living language. (Roth 1998a:xix)

Roth nahm Wechsel der Bewegungscharakteristiken wahr, die sich in einer bestimmten Reihenfolge vollzogen. Diese Abfolge nannte sie eine ‚Welle‘ (wave). Nach ihrem Empfinden besteht diese Welle aus fünf unterschiedlichen Bewegungsformen bzw. Rhythmen, die klar voneinander abgegrenzt werden können. Sie unterscheiden sich in Schwingung und Frequenz, aktivieren unterschiedliche Bewusstseins Ebenen und haben einen Bezug zu verschiedenen Gefühlen, so Roth. Roth bezieht sich auf Erkenntnisse der Quantenmechanik, wenn sie schreibt:

„Over the years I’ve found out, that these five rhythms constitute the fluid structure, the DNA of our physical lives. We know from physics that everything is in motion, and that the authentic way of understanding reality is to think in terms of motion: rhythms, vibrations, frequencies – the language of constant change, of flux.“ (ibid.:34)

Ich möchte an dieser Stelle den Anthropologen John Blacking zu Wort kommen lassen, der über Ritual und natürliche bzw. kulturspezifische Körperbewegungen die unten angeführten Aussagen trifft. Auch Blacking macht auf den universalen Tatbestand des ‚Körperseins‘ und ‚Körperhabens‘ aufmerksam. Dieser bestimmt in seiner Physiologie, Emotionalität und Energetik das menschliche Leben mit und beeinflusst sowohl körperliche als auch soziale Praktiken der Menschen. Es sind, so Blacking, nicht kulturelle Zuschreibungen und Interpretationen allein, welche kollektive Handlungen hervorbringen. Der Körper ist sowohl elementarer Ausgangspunkt, als auch Medium für solche. Ich habe die folgende Stelle ausgewählt, da Blacking – wie auch Gabrielle Roth - Worte verwendet, die sein energetisches und prozessuales Verständnis solcher Ereignisse verdeutlichen:

„There is a ‚species-specific‘ and hence adaptive, ritual behaviour of man (...) Observation of the cultural forms of such states shows transformations of individual facial expression and body movement, and of the corporate movements in space and time of the bodies involved. ‚Waves‘ of feeling are generated in the body and between bodies, not unlike fits of sneezing or hiccoughs, and discrete sequences of tempo and patterns of movement can be discerned, analogous of the ebb and flow of a piece of music. Obviously the forms that the movements take are much affected by their cultural framework; but at the same time (and especially in situations of communal worship when people submit to the power of the spirit) a general pattern of interaction and movement emerges, which, though often related to cultural experience, is shaped from within the body and monitored by patterns of energy flow that transcend the actors‘ conscient attempts to manipulate the situation.“ (Blacking 1977:14)

Die spezifischen Eigenschaften von fünf kinetischen Qualitäten charakterisierend, nannte Roth ihre fünf Rhythmen *flowing, staccato, chaos, lyrical* und *stillness*.

Um der LeserIn einen besseren Eindruck über die gefühlte Qualität dieser fünf Bewegungsmodi und Seinsqualitäten bzw. Zustände, zu vermitteln, werde ich meine eigenen Erfahrungen, Wahrnehmungen und Gefühle während des Tanzens einer Welle beschreiben. Im folgenden Abschnitt werden die einzelnen Phasen der 5R erläutert und

jeweils von einer Beschreibung meiner eigenen Erfahrung ergänzt.²⁹ Es liegt in der Natur unseres Seins, dass Erfahrungen nicht zu 100 % reproduzierbar sind und innerhalb eines wiederholten, gleichen Settings niemals exakt dieselben Empfindungen, Gedanken, Erinnerungen und Gefühle auftreten. Ich beschreibe an dieser Stelle eine Welle, die ich zu meinen intensiveren Erfahrungen zählen würde. Im Idealfall - dieser tritt bei mir zumindest bei 50 % meiner Tanzerfahrungen mit den 5R ein - erlebe ich eine Einheit 5R als Zeitintervall, das sich von meinem *normalen* Alltag klar unterscheidet. Im Verlauf der Welle erlebe ich lange Phasen einer veränderten Wahrnehmung und fühle mich in einer bestimmten Phase der Welle, unabhängig von meiner Tagesverfassung, sehr kraftvoll und hoch energetisiert.

Ich finde mich - abhängig von meinen aktuellen Lebensthemen - in unterschiedlichen Gefühlslagen wieder, die ich als solche wahrnehmen, erkennen und zum Ausdruck bringen kann. Sei es nun verletzlich, wütend, schutzbedürftig, ausgeglichen, zufrieden, angewidert oder auch jede beliebige andere vorstellbare Gefühlsnuance. Durch die Unmittelbarkeit der Erfahrung und des spontanen Ausdrucks entstehen jedes Mal neue Bewegungsabläufe, Gesten, repetitive Bewegungen, pantomimische Darstellungen, kinetisch ausgedrückte Geschichten usw.

Während des Tanzens verändert sich etwas. Wenn es ‚richtig gut‘ für mich ist, erlebe ich ein euphorisches, erregtes und kraftvolles Glücksgefühl. Ich konnte noch nie feststellen, dass sich durch das Tanzen nichts verändert hätte. Meine Gefühle verändern sich durch das Tanzen, die Betrachtungsweise meiner Wirklichkeit verändert sich – der Blick auf bestimmte Sachverhalte oder Beziehungen ebenso. Ich bin nach dem Tanzen versöhnlicher, freundlicher und klarer. Dies betrifft meine Beziehung zu mir selbst und zur Welt. Ich weiß - weil ich diese Erfahrung seit einigen Jahren mache - dass ich anders herausgehe, als ich hinein gegangen bin, auch wenn oft nur zwei Stunden zwischen Ankunft und Weggehen liegen.

Jede der fünf Phasen folgt einer auf sie abgestimmten Musik. Die verwendeten Stücke sind im überwiegenden Maße zeitgenössische und moderne Unterhaltungsmusik. Sie

²⁹Um meinen eigenen Erlebnisbericht von der allgemeinen Anleitung optisch abzugrenzen und die Tatsache sichtbar werden zu lassen, dass diese Erfahrungen nur aufgrund der Aufgabenstellung in Worte gefasst werden, verwende ich ausschließlich Kleinbuchstaben und reihe meine Empfindungen assoziativ aneinander.

entstammen einem Pool aus Folk-, Rock-, Soul-, New Age-, Pop- und E-Musik und werden nach Geschmack der jeweiligen KursleiterIn individuell zusammengestellt.

Dieser Arbeit beigelegt ist eine von Gabrielle Roth produzierte DVD, auf welcher sie selbst in die 5 Rhythmen einführt. Das Videomaterial zeigt TänzerInnen, die eine Welle durchtanzen. Dieses Filmmaterial wurde mir mit freundlicher Genehmigung von Gabrielle Roth zu Verfügung gestellt.

flowing – der erste Rhythmus

rund, weich, fließend, integrativ, stetig; die Bewegungen folgen Kreisen und Spiralen, den Rhythmen der Ein- und der Ausatmung folgend, hebend und fallend, ein ununterbrochenes Kontinuum; Die Anleitung, sich der Energie dieses Rhythmus hinzugeben, könnte in etwa so lauten: „*Lass deinen Körper ein unendliches Band aus Kreisen weben – kraftvoll, entspannt, erdig. Gib dich deinen Füßen hin (...) Folge dem Fließen deiner Energie.*“ (Roth 1998b:88) Es ist eine Seins-Qualität, die hier angesprochen wird; ein Hereinlassen der Welt, offen, adaptiv, nicht-differenzierend. (ibid.: 125)

Subjektives Erleben: ich bemerke meinen Atem, ein langer Einatemzug fließt kontinuierlich in einen langen Ausatemzug über, ich fließe mit der Musik, schleife mit meinen Füßen über den Boden, spüre kühles Holz unter mir, der Bodenkontakt ist satt; obwohl ich mich im Raum bewege, habe ich das Gefühl, dass meine Füße sich nicht vom Boden lösen; meine Knie sind gebeugt, mein Körperschwerpunkt ist tief; dazwischen huschen mir immer wieder mal Gedanken durch den Kopf wie: der Stand meiner heutigen To-Do-List, oder: „hab ich k. schon begrüßt?“ dann wieder kann ich mich den Bewegungen meines Körpers hingeben, rollend, gleitend, kreisend; aufnehmend, es gibt kein Ende und keinen Anfang, nichts, was diesen Fluss unterbrechen könnte; Einatmen, aufnehmen, gleiten, fließen, den Boden unter mir wahrnehmend, der mich in jedem Schritt auffängt, rund, weich, meine Aufmerksamkeit ist ganz bei meinem sich bewegenden Körper, ich genieße diese kreisenden Bewegungen; ich nehme die anderen TänzerInnen im Raum wahr, weniger als differenzierte Einzelpersonen, sondern eher als undifferenzierte Masse; ich habe kein Bedürfnis, anderen Blicken zu begegnen, ich bin ganz bei mir, meine Bewegungen fließen ununterbrochen weiter, ich erlebe ein ganzheitliches Körpergefühl – alle meine Körperteile sind in der kreisenden Bewegung verbunden, mein Atem fließt kontinuierlich mit, ich erinnere mich an Bilder, die von der 5 Rhythmen Lehrerin für diesen Rhythmus vorgegeben wurden: das Bild von rollenden Wägen am Strand, kraftvoll, unerschütterlich, unendlich in ihrem Spiel; oder das Bild von Kieselsteinen, die im Bachbett vom fließenden Wasser bewegt werden, sich

gegenseitig umkreisend; mein körper bewegt sich in diesem einzig existenten fluss mit, außer dem im moment nichts existiert; die bewegungen bestehen hauptsächlich aus kreisen, mal nach links, mal nach rechts, kreisende hüften, knie, brustkorb, arme, hals und kopf; meine wirbelsäule vollzieht dreidimensionale, spiralige bewegungen, der ganze körper ist in eine ununterbrochene bewegung eingetaucht, wie wasserpflanzen, die von der strömung bewegt werden; ohne jeden widerstand gleite ich, fließe ich, ströme ich unterbrechungslos von einem musikstück zum nächsten, jedes bewegt mich auf seine weise ohne meinen fluss zu unterbrechen; meine bewegungen sind rund, zirkulierend, ein kontinuum....

staccato – der zweite Rhythmus

„*staccato ist bewegte Geometrie*“ (Roth 1998b:124) Der Rhythmus wechselt in einen erkennbaren *beat*, ein Pulsieren im 4/4 -Takt. Die Bewegungen folgen der Musik und werden kantig, bestimmt, klar. Hier geht es um Grenzen und Standpunkte. Jedes Jetzt ist ein Statement, klar und definiert. „*The drums intensify. The pulsing of the bass grabs your belly and you begin to move in sharp, staccato, defined ways, each movement having a beginning and an end. Your arms and legs become percussive instruments.*“ (Roth 1998a:32)

Subjektives Erleben: die musik wird treibender, kraft steigt auf, etwas belebt mich, meine atmung passt sich dem beat an, die atemstöße werden energischer, bestimmter, ein/aus, ein/aus, ein/aus, scharfe, zischende laute kommen aus meinem mund: ‚ssss‘, ‚a‘, ‚sssch‘ mit jedem ausatmen; eine scharfe dynamik kommt in meine glieder, meine bewegungen werden kraftvoll, extrovertiert, eckig; die bewegungen sind definiert; in jedem beat bin ich hier; meine aufmerksamkeit wandert mehr nach außen, ich nehme einzelne tänzerinnen wahr, meine augen treffen auf andere augen, hier gibt es ein ich und dort drüben ein du, es beginnt mir spass zu machen, es ist lustvoll, sich so zu treffen, die bewegungen sind klar, die grenzen zwischen mir und dem raum und den anderen tänzerInnen sind klar; *staccato*, klar, ich, du, ich, du... *staccato* kann richtig anstrengend werden, kraftvoll anstrengend, lustvoll anstrengend; meine muskulatur ist angespannt; hüpf von einer spannung zur nächsten; in definierten, klaren bewegungen kontrahieren unterschiedliche muskeln meines körpers, ich habe meine bewegungen unter kontrolle, meine glieder zeichnen scharfe linien in den raum, mit jedem äußeren beat formt mein körper eine klare form im raum, die vom nächsten takt umgeformt wird, jede bewegung ist ein statement, jede bewegung ist klar von der nächsten abgegrenzt, eine form, ein bruch, eine form, ein bruch, ich spüre diesen zweier-rhythmus in den beinen, meine füsse bearbeiten nun perkussiv den boden, kontakt-lösung-kontakt-lösung, links-rechts-links-rechts, öffnen-schließen, ja-nein-ja-nein, ich atme

ein und aus, ein und aus; manchmal vollziehe ich für einige zeit die gleiche repetitive bewegung, dann wieder ändert sich die definierte form meines körpers mit jedem beat, mit jedem atemzug schneidet mein körper eine neue form in den raum...

chaos – der dritte Rhythmus

„Now the beat builds, the pace quickens. You dance over the edge into chaos. (...) Your body is gyrating, limb as a ragdoll, spine undulating, head loose, hands flying, feet locked in the beat.

You're electric, turned on, plugged into something huge, something bigger than yourself. You are vibrantly alive.“ (ibid.:33) *chaos* bildet den energetischen Höhepunkt der Welle, expansiv, ekstatisch und wild. Was in den ersten beiden Rhythmen an Ladung aufgebaut wurde, durch das Aufnehmen in *flowing* und die Akzentuierung in *staccato*, wird nun kraftvoll losgelassen.

Subjektives Erleben: der beat der musik steigert sich, meine bewegungsdynamik steigert sich, eins-zwei, eins-zwei, ich fühle energie und kraft in meinem körper von unten nach oben steigen, sie lässt mich stärker springen, ich lasse nach oben hin los, es hebt mich regelrecht hoch, die energie flutet in wellen durch mich, steigt wieder und wieder von unten auf, am höhepunkt einer energiewelle kommt ein kraftvoller laut aus meiner kehle; ich nehme die energie im raum um mich wahr, überall im raum ein brodeln, schwitzen; meine bewegungen sind ausladend, expansiv, explosiv, unkontrolliert, spontan, ziellos, ich lasse energie los; ich bin mit meiner achtsamkeit im körper und gleichzeitig bin ich gewahr, was im raum um mich geschieht; ich passe auf, um zusammenstöße zu vermeiden; wirbelnde gliedmaßen um mich und körper, die sich schnell durch den raum bewegen, aber auch langsamere körper, tänzerInnen, die stark aus sich heraus gehen, die nichts zurückhalten und auch welche, wenige, die sich verhaltener bewegen, eher beobachten; lose glieder, lose hütten, lose kiefer, lose köpfe, jede bewegung ist möglich, mein blick begegnet anderen blicken, kraftvoll, direkt, wach und lebendig, meine stimmung wird euphorisch, gemeinsames explodieren; immer wieder mal gibt es an irgendeinem platz in der tanzenden gruppe schreie, wird energie frei, kraftvoll, wild; die musik trägt uns, wir reiten auf der musik von einem höhepunkt zum nächsten; wir sind ‚da‘; mein ganzer körper ist von dieser energie gepackt, ein prickeln an der körperoberfläche, vor allem vorne, zentral aufsteigend, lustvoll, erregt; die sich bewegenden menschen im raum bilden einen körper, eine brodelnde masse, ein vulkanausbruch mit wandernden eruptiven zonen; der boden ist schweissnass, die tänzerInnen sind schweissnass, es ist heiß und feucht im raum, die energie steigt und sinkt, steigt und sinkt mit der musik und mit der energie der tanzenden, ich habe das gefühl, dass wir eins sind miteinander, euphorisch, ekstatisch....

lyrical – der vierte Rhythmus

Der Höhepunkt ist vorbei, die Schwingung wird sanfter. Dieser Rhythmus ist der Nachklang von *chaos*, assoziiert mit Leichtigkeit, Kreativität und spielerischer Ausdruckslust. Nach Roth ist es der Rhythmus, der die Tanzenden im Tanz verschwinden lässt; „*a light emptiness, a freedom, a sense of ease or mindless effortlessness, an expanded, timeless, completely awake trance.*“ (Juhan 2003:86)

Subjektives Erleben: es wird leichter und leichter, ich schwebe, drehe mich, drifte, spiele, drücke mich aus, strahle; meine arme und hände zeichnen muster in die luft, sie hinterlassen temporäre eindrücke im raum und lösen sich wieder auf, mein körper macht muster in den raum, die wieder vergehen oder von den bewegungen anderer tänzerInnen überlagert werden; ich experimentiere mit verschiedenen bewegungen, drehe mich, kreise, erforsche mit meinen bewegungen den raum um mich, erfreue mich am raum; unter mir, über und neben mir, ich habe lust, zu experimentieren, ich mache muster, schlingen, kreise, ellipsen; ich kreise mal mit den hüften, mal mit meinem brustkorb, mal mit den schultern, mal mit meinem ganzen körper; die arme bewegen sich wie flügel, hoch und tief... alles fühlt sich leicht an, es ist ein tanzen ohne zu tun, ohne absicht, ohne anstrengung, im fluss, ohne konzept; die musik wechselt, ein irisches stück lässt einige tänzerInnen zusammenfinden, sie haken sich unter und drehen sich, volksfeststimmung, strukturen fügen sich zusammen und lösen sich wieder auf, wir tanzen; ich fließe von einer zum anderen, mal ergibt sich ein tanz zu zweit oder zu dritt, etwas eigenes entsteht, der gemeinsame tanz erzeugt eine einzigartige form; dann fließe ich wieder weiter, ich füge mich mühelos in strukturen ein, die wie von selbst entstehen und wieder vergehen, ich bin wie berauscht, werde getragen, dankbarkeit stellt sich ein, alles ist mühelos, freudig, einfach so; mein körper geht völlig in impulsen und bewegungen auf, mein kopf ist leer, es gibt nichts, das mir sagt, was zu tun wäre, was richtig oder falsch ist; ich muss nichts wissen, ich intendiere nichts; mein körper tanzt und ich bin eins; alles vollzieht sich wie von selbst, ich werde getanzt, bin ganz tanz...

stillness – der fünfte Rhythmus

Hier verebbt die Welle und läuft sanft aus. Die äußere Bewegung hört mehr und mehr auf. Achtsamkeit, Einssein. Stille. Atem.

Subjektives Erleben: stille kommt, ein harmonium ist hörbar und eine einzelne stimme intoniert ein mir bekanntes sanskrit mantra, ich bin eins mit der musik, die musik nimmt mich mit, ich bin eins mit allem, mein körper fließt ganz langsam in stellungen, die

denjenigen indischer tänze, yoga positionen oder taiji formen ähneln; die formen verweilen und lösen sich wieder auf, ich folge dem fluss, vertraue meinen bewegungen, anstrengungslos; im fließen entstehen pausen, lassen kurz formen wie skulpturen im raum entstehen, bleiben für eine weile und lösen sich dann in etwas anderes auf; meine bewegungen und meine wahrnehmung ist zeitlos, meine bewegungen haben kein zentrum und keine richtung, ich werde stetig langsamer; hin und wieder kommt noch eine welle von energie durch meinen körper, dann habe ich das bedürfnis, mich noch einmal mehr zu bewegen, doch die pausen werden insgesamt länger; ich spüre müdigkeit in meinen gliedern, in meinem rücken; es zieht mich zum boden, ich lege mich auf den boden, ich bin schweissnass; im raum um mich wird es ebenfalls ruhiger, der gemeinsame körper kommt zur ruhe; stille kehrt ein, ich kehre wieder mehr zu mir zurück; ein innerliches strömen, angeschlossen sein, ein totales sein; die musik hört irgendwann auf, es ist kaum mehr ein geräusch im raum, schließlich sind nur noch atemgeräusche hörbar; noch verlässt niemand seine position, erst als unsere 5R lehrerin sich in die mitte setzt, ohne worte, kommt bewegung in die körper.... übergang in die welt der worte, die welt des alltags.... zufriedenheit ist da bei mir, eine freundliche leere in mir, ich fühle mich satt und friedvoll....

Roth fand heraus, dass die Praxis der 5R mehr bewirkte, als lediglich den Körper zu trainieren:

„jeder Rhythmus war ein Seinszustand; ein unermesslicher Raum für tiefere innere Lernprozesse über das Leben, die Liebe, über Geburt und Tod, über Kunst und über Gott. Jeder Rhythmus rief Kräfte in mir wach, die mir dabei halfen, mich von meinen Konditionierungen zu lösen, meine ursprüngliche Leidenschaft und Sehnsucht zu entdecken und eine Verbindung zu meiner Menschlichkeit aufzunehmen. Die Rhythmen wiesen mir einen Weg, sowohl die Vorgänge in meiner Psyche nachzuzeichnen, als auch die Bewegungen im sich ständig wandelnden Universum.“ (Roth 1998b:70)

Die Praxis der 5R ist in mehreren ‚Levels‘ aufgebaut, wobei die Grundpraxis als ‚waves‘ bezeichnet wird. Im ‚waves‘-Level ist der Fokus in erster Linie auf den Körper gerichtet. Die TänzerInnen werden dazu ermutigt, die Achtsamkeit im Körper zu halten, die Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Körperteile zu erforschen und ein Gewahrsein für die sinnliche Erfahrungsebene zu entwickeln. Seitens der KursleiterIn erfolgt die Anleitung zur Achtsamkeit und eine Ermutigung, das, was gerade wahrgenommen wird,

in Bewegung umzusetzen. Andrea Juhan, eine amerikanische 5 Rhythmen Lehrerin und langjährige Weggefährtin Roths, verfasste eine Dissertation zu den 5 Rhythmen. Darin beschreibt sie die Anleitung, die von KursleiterInnen zur Lenkung der Aufmerksamkeit gegeben werden, als auf drei Ebenen ausgerichtet (Juhan 2003:129):

- a) Gewährsein der eigenen Person gegenüber: Körper, Gefühle usw.
- b) Gewährsein in Bezug auf das Gegenüber; im Partnertanz: Gefühle, Bewegungsmuster, Ausdruck usw.
- c) Gewährsein in Bezug auf die Gruppe: im Hinblick auf Art und Weise der Bezugnahme zur Gruppe, aber auch zum ‚Gruppen-Körper‘, zur Energie der Gruppe als Ganzes;

Neben der ersten Ebene ‚waves‘, bei der das Hauptaugenmerk der 5R Praxis auf dem Körper, der Körperwahrnehmung und einer Erweiterung des Bewegungsrepertoires liegt, gibt es noch drei weitere ‚Levels‘; diese sind ‚heartbeat‘, ‚cycles‘ und ‚mirrors‘. Dieses Angebot richtet sich an ‚waves‘-erfahrene 5R TänzerInnen. Die überwiegende Anzahl der Workshops in Europa waren bis dato ‚waves‘-Kurse. Erst wenige 5R KursleiterInnen sind von Gabrielle Roth autorisiert, ‚heartbeat‘ workshops zu geben. Nur eine Handvoll 5R LehrerInnen - der engste Kreis um Gabrielle Roth - unterrichtet ‚cycles‘ workshops und manche Teile von ‚mirrors‘ werden ausschließlich von Roth selbst und ihrem Sohn und Nachfolger Jonathan Horan unterrichtet.

Alle Levels gemeinsam erweitern die Selbsterfahrung der TänzerInnen im Hinblick auf emotionales, soziales und spirituelles Erleben und sollen ganzheitliche Erfahrung und Erkenntnis ermöglichen. Bei ‚heartbeat‘ geht es um die Gefühle und ihre Verkörperungen und auch darum, wie sie im Leben zum Ausdruck gebracht werden. Im Zentrum von ‚cycles‘ stehen die Lebensabschnitte mit ihren speziellen Anforderungen und Inhalten: Geburt, Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Reife und Tod. ‚mirrors‘ beinhaltet die Auseinandersetzung mit dem eigenen Charakter, seinen Dynamiken und Strategien. Roth versucht damit einen erfahrungsorientierten Ansatz zur Selbstexploration und Selbsterkenntnis zu liefern: *„to awaken the soulful dimension of ourselves; to unleash the body, heart, mind, soul, spirit (...) It is a Silver Desert – the illuminative, visionary level of consciousness.“* (Roth 1998a:3) Der Begriff ‚Silver Desert‘ ist für Roth eine persönliche Metapher, die für größtmögliches, ganzheitliches Bewusstsein steht. Sie fasst die Praxis der 5R und das ihr innewohnende Erkenntnispotential als innere Reise auf, die aus der Trägheit in die

Ekstase führt. Als Trägheit (englisch: inertia) bezeichnet sie den durch Konditionierung eingeschränkten Bewusstseinszustand. Ekstase ist für Roth der Zustand größtmöglicher Wachheit und Bewusstheit (ibid.:176) „ *The dancing path to ecstasy is a spiral with no beginning or end (...), in inertia our fullness is empty; in ecstasy our emptiness is full.* “ (ibid.:200) Roth entwickelte eine komplexe Landkarte, ähnlich einer Kosmologie, welche die Stationen dieser Reise und die ihnen zugeordneten Zustände und Eigenschaften beinhaltet. Diese 5R Landkarte und ihr Bezug zur 5R Praxis wird im Kapitel 7.4.1 dieser Arbeit näher erläutert.

Die für diese Untersuchung interviewten TänzerInnen haben vor allem Erfahrung mit Workshops des ‚waves‘ Levels. In der Regel beginnt ein ‚waves‘-Workshop mit einer ausgedehnten Einstiegsphase. Hierbei geht es darum, am gegenwärtigen Erleben anzuschließen und in der Erfahrung des eigenen Körpers (sinnliches Erleben), des Bodens (Schwerkraft und Gewicht) und des Raumes (Ausdehnung und Bewegung im Raum) anzukommen. Außer der Musik und der durch die 5 Rhythmen-LehrerInnen gestalteten Atmosphäre, gibt es keine Anleitung oder Struktur während dieser Phase. Während der ganzen Zeit wird nicht gesprochen. Nur in Ausnahmefällen ist es nötig, dies explizit zu machen, z.B. wenn viele neue TänzerInnen dabei sind. Das Durchtanzen der fünf Rhythmen kann - abhängig von der Kursleitung - mehr oder weniger strukturiert angeleitet werden. Gleich bleibt in der Regel das Grundgerüst der fünf Rhythmen, wobei einzelne Rhythmen oder Aspekte besonders betont werden können. Eine Welle kann einmal oder mehrmals hintereinander durchtanzt werden. Manche Workshops haben thematische Schwerpunkte. Prinzipiell kann jedes beliebige Thema in einem 5R Workshop erforscht werden. Oft geht es um Beziehungsaspekte: die Beziehung zum Selbst oder zum eigenen Körper, die Beziehung zu einem Du, der Gruppe oder zum größeren Ganzen (Welt, Gott etc.). Für die Erforschung dieser Aspekte wird manchmal mit einem Partner oder in kleineren oder größeren Gruppen miteinander getanzt. Roth setzt auch simple Elemente eines ‚rituellen Theaters‘ ein; dafür verwendet sie z.B. das Spiegeln von einer Haltung oder einer bestimmten repetitiven Bewegung durch Einzelne oder eine Kleingruppe vor der Gesamtheit der TänzerInnen.

Neben der Selbsterfahrung und der Fokussierung auf das gegenwärtige Erleben, geht es auch um das Erlernen des Bewegungs-Idioms der 5 Rhythmen. Vor allem im *waves* Level wird immer wieder Anleitung zur körperlichen Bewegung gegeben und die

Bewegungssprache der einzelnen Rhythmen erklärt. Dabei geht es nicht um die Imitation von Formen, sondern vielmehr darum, Bewegungsausdruck und Qualität der Rhythmen in der Lebendigkeit und Bewegung des eigenen Körpers zu finden. LehrerInnen der 5R setzen in anschaulicher Weise ihren eigenen Körper ein, um die Ausdrucksqualität jedes einzelnen Rhythmus, oder Nuancen davon, zu inkorporieren und sichtbar zu machen.

Für Roth erweitert sich durch die körperliche Praxis der 5R das Vokabular der körperlichen und emotionalen Ausdrucksmöglichkeiten und ermöglicht Zugänge zu verborgenen Bereichen der Psyche. Zudem fördert das Tanzen die Intelligenz und die künstlerische Sensibilität. (Roth 1998b:39) Im Sinne einer Erweiterung des körperlichen Ausdrucksrepertoires und der dadurch zu erwartenden vergrößerten emotionalen Kompetenz und Ausdrucksfähigkeit arbeitet auch die klassische Tanztherapie. Diesem Zusammenhang zwischen Bewegung, Emotion und Bewusstsein liegt die Annahme einer prinzipiellen Einheit von Körper, Geist und Seele zugrunde. (z.B. Klein 1998:25)

Janet Kestenberg entwickelte gemeinsam mit Kollegen das *Kestenberg Movement Profile* (KMP). Dies ist sowohl ein mehrstufiges Notationssystem für Bewegungsmuster (movement patterns) als auch ein System, um diese zu klassifizieren. Damit ist es möglich, das Bewegungsrepertoire von Menschen zu beurteilen. Das KMP setzt sich aus qualitativen Informationen zusammen, die in neun Diagrammen organisiert sind. (Kestenberg/Sossin 1999:3) Kestenberg ging von einem entwicklungspsychologischen Ansatz aus, wobei sie sich hauptsächlich auf die Arbeiten Anna Freuds stützt. Das Bewegungsrepertoire jedes Menschen ist das Produkt verschiedener Faktoren; es ist einerseits durch Physiologie und Erfahrung, andererseits durch soziale bzw. kulturelle Umstände determiniert.

„Although Culture may exert pressure on its members to be either aggressive or yielding, although each person may develop her own individual preferences, the process of maturation and development offer a balanced and wider repertoire of movements to draw upon. Movement elements and their various combinations give us insight into individual preferences and proclivities of ourselves and those around us.“ (ibid.:107)

Die Bewegungen eines Menschen spiegeln seine Entwicklung und Persönlichkeit wider. Säuglinge werden mit einer Vielzahl an rhythmischen Mustern geboren, die in der kindlichen Entwicklung zur Entfaltung kommen. Kestenberg definiert zehn von ihnen und bezeichnet diese als *Tension Flow Rhythms*. Sie setzen sich im Wesentlichen aus periodischen Wechseln der Muskelspannung zwischen *Free Tension Flow* (minimale Inhibition durch antagonistische Muskeltätigkeit) und *Bound Tension Flow* (starke antagonistische Muskelspannung) zusammen. Daraus ergeben sich zehn rhythmische Muster, die mit spezifischen biologischen Funktionen und Entwicklungsphasen assoziiert sind. Aufbauend auf der Freud'schen Entwicklungstheorie, geht das KMP von fünf Entwicklungsphasen aus, welche die Phasen der biologischen Reifung, psychologische Konstellationen und rhythmische Muster der ersten sechs Lebensjahre umfassen. Die Phasen sind die a) orale, b) anale, c) urethrale, d) innergenitale und e) äußerlich genitale (phallische) Phase. Jede dieser Phasen ist wiederum in eine passiv/nachgebende (indulging) und aktiv/kämpfende (fighting) Subphase unterteilt. In jeder Subphase durchlebt ein Individuum eine bestimmte Entwicklung, drückt sich durch eine bestimmte Körperhaltung und Bewegungsform aus, verwendet damit assoziierte rhythmische Muster und zeigt ebenfalls damit assoziierte kognitive und emotionale Eigenschaften. (ibid.:26) In nachstehender Tabelle sind die fünf Entwicklungsphasen, die Subphasen und die zehn *Tension Flow Rhythms* des KMP dargestellt.

Phase	passiv/nachgebend	aktiv/kämpfend
Oral	saugend (1)	schnappend/beißend (2)
Anal	drehend (3)	haltend/loslassend (4)
Urethral	rennend/driftend (5)	startend/stoppend (6)
Innergenital	wiegend (7)	wogend/gebärend (8)
Äußerlich genital	hüpfend (9)	eilend/rammend (10)

Tabelle 1: *Tension Flow Rhythms* des Kestenberg Movement Profile

Ich möchte hier einen kurzen Überblick über die Bewegungen, Körperhaltung und kognitiven bzw. emotionalen Qualitäten der *Tension Flow Rhythms* geben. Meiner Meinung nach bestehen Parallelen zu den Roth'schen 5 Rhythmen. Neben Überschneidungen der *Tension Flow Rhythms* nach Kestenberg mit Roths *flowing/staccato/chaos/lyrical/stillness* haben meines Erachtens vor allem *flowing* und

staccato in ihren polaren Eigenschaften³⁰ auch einen Bezug zu Kestenbergs passiv/nachgebender (*indulging*) und aktiv/kämpfender (*fighting*) Subphase und zu *Free Tension Flow* und *Bound Tension Flow*.

Die *Tension Flow Rhythms* Kestenbergs orientieren sich am Freud'schen Entwicklungsschema und werden folgendermaßen beschrieben (Kestenbergs/Sossin:23ff):

- (1) saugend (*sucking*): kontinuierliche, sanfte Wechsel zwischen *free flow* und *bound flow*, der Körper ist weich, flexibel und durchlässig; dieser Zustand erleichtert Anpassung und Symbiose;
- (2) schnappend/beißend (*snapping/biting*): klopfender, bipolarer Rhythmus mit scharfen Übergängen; die Körpergrenzen sind tendenziell klar definiert, die Körperhaltung ist eher solide und stabil; dieser Zustand ermöglicht im wesentlichen Differenzierung;
- (3) drehend (*twisting*): die Drehbewegung ist richtungslos; der Körper wird flexibel, drehend und offen gehalten; wenig Stabilität; der Körper befindet sich im Übergang zur vertikalen Ausrichtung; diese Bewegung initiiert das Spielen und Erforschen;
- (4) haltend/loslassend (*strain/release*): dieser Rhythmus ist gekennzeichnet durch anspannen, halten und wieder loslassen; er ermöglicht strukturiertes Verhalten; die Körperhaltung ist stramm, stabil; wachsende Autonomie und Selbstbestimmtheit;
- (5) rennend/driftend (*running/drifting*): graduell Anspannen und Lockern mit wenig Eigensteuerung bzw. Kontrolle; die Körperhaltung ist fluid, manchmal energetisch, manchmal matt; sie ermöglicht ein mäanderndes Mitfließen;
- (6) starten/stoppen (*starting/stopping*): unmittelbare, scharfe Übergänge; Vollendung der sagittalen Ausrichtung des Körpers; die Körperhaltung ist elastisch und energiegeladener; dies ermöglicht ambitioniertes Vorgehen;
- (7) wiegend (*swaying*): wellenähnliche Kontraktionen von graduell ansteigender und nachlassender Intensität; Die Körperhaltung zeigt genderisierte Formen, das Becken wird wiegend bewegt; dieser Rhythmus hat eine integrative, verbindende Qualität;
- (8) wogend/gebärend (*surgings/birthing*): weit ausholend baut sich dieser Rhythmus graduell zu großer Intensität auf und fällt ebenso graduell wieder; die Körperhaltung ist bereit für spiralförmige Drehungen voll dramatischer Intensität;

³⁰ Roth und auch viele meiner InterviewpartnerInnen verwenden die polaren Begriffe weiblich/männlich und passiv-aufnehmend bzw. aktiv-differenzierend, um *flowing* und *staccato* zu beschreiben.(z.B. Roth 1998b:81ff, 122ff)

(9) hüpfend (jumping): ausgelassene Bewegung, der Körper bewegt sich als eine Einheit, energetisch aber mit sanften Übergängen; fluide, mentale Organisation, wenig differenzierend;

(10) eilend/rammend (spurting/ramming): scharfe, klare Übergänge; stark differenzierte Bewegungen, penetrierend, fokussiert, absichtsvoll; eine differenzierte Bewegung einzelner Körperteile ist möglich; vertikale und sagittale Ausrichtung des Körpers;

Die einzelnen rhythmischen Muster organisieren sich während der psychophysischen Entwicklung in den Körperbewegungen. Sie werden individuell entweder verstärkt oder treten in den Hintergrund. In dieser Form tragen sie zur Ausprägung der individuellen Persönlichkeit bei. Neben den *Tension Flow Rhythms* werden im KMP es auch *Tension Flow Attributes* (Even Flow, Tension Flow Adjustment, High Intensity, Low Intensity, Aprtuptness und Graduality), *Pre-Efforts* (Channeling, Flexibility, Vehemence/Straining, Gentleness, Suddenness, Hesitation) und *Efforts* (Direct, Indirect, Strength, Lightness Acceleration, Deceleration) verwendet, um Bewegungsrepertoires zu beschreiben.

Das KMP wird im psychotherapeutischen Kontext angewendet, wobei sich die Anwendung nach Kestenbergs und Sossins auf die folgende Annahme stützt:

„The use of movement analysis for psychological assessment and treatment rests on our understanding of the mind, emotions and body as closely integrated, mutually interacting systems. This link, this holistic connection, means that not only does the body reflect the psyche, but the body can affect the psyche as well.“ (ibid.:1)

Ein ungenügender Abschluss von Entwicklungsphasen wirkt sich einschränkend auf die körperlichen, emotionalen und kognitiven Fähigkeiten von Menschen aus und kann durch bewusste Bewegungsarbeit auch im Erwachsenenalter nachgeholt werden. Dies ist der Ansatz von Bewegungs- und Tanztherapie. Auch die 5 Rhythmen Methode geht von diesem Ansatz aus. Die 5R arbeiten insbesondere auch mit Achtsamkeit, um diesen Prozess zu unterstützen. Durch den speziellen Rahmen, den die Methode auch als Gruppenprozess bietet, eröffnet sich meines Erachtens eine Möglichkeit, den Lern- und Erfahrungsprozess über eine psychologische Dimension hinaus auszudehnen und Bereiche des sozialen Lebens, aber auch transzendente Ebenen anzusprechen.

Die 5 Rhythmen Methode transportiert keine expliziten weltanschaulichen oder religiösen Inhalte; sie ist nicht explizit dogmatisch. Der Zugang ist offen, es gibt keine Teilnahmevoraussetzung, außer der Entrichtung eines Teilnahmebetrages. Dieser richtet sich nach dem Markt. Ein- und Austritt obliegt der freien Entscheidung des Individuums. Diese Autonomie wird von den TänzerInnen auch als solche wahrgenommen. Im Sinne Victor Turners kann die 5R Methode als *liminoide* Phänomen betrachtet werden:

„liminoide Phänomene sind eher idiosynkratisch, eigenartig, werden von ganz bestimmten, namentlich bekannten Individuen und in besonderen Gruppen – ‚Schulen‘, Zirkeln und Cliques – hervorgebracht. Sie müssen miteinander um allgemeine Aufmerksamkeit konkurrieren, und man hält sie zunächst für auf einem ‚freien‘ Markt zum Kauf angebotene spielerische Darbietungen.“ (Turner 1989:86)

Liminoide Erscheinungen sind nach Turner ein Phänomen moderner, liberaler Gesellschaften. Erst nach der Industrialisierung gab es eine Trennung der Sphären Arbeit und Freizeit. Diese betrachtet Turner als Ausgangsbedingung für Liminoidität. Liminoide Situationen sind durch einen freiwilligen Zugang gekennzeichnet, der oft auch durch Geld erkaufte werden kann. Somit besitzen sie die Eigenschaft einer Ware. Sie entstehen zumeist an den Rändern der Gesellschaft und haben einen fragmentarischen und experimentellen Charakter. (ibid.:85ff)

Natürlich sind die 5R für diejenigen, die sie kennen, in gewisser Weise im Trend. Es lässt sich vermuten, dass sich TänzerInnen einer In-Group zugehörig fühlen. Allerdings kann ich dies nicht ausreichend aus meinen Daten ableiten. Ich bin mir bewusst, dass ich aber in dieser Hinsicht durch meine eigene Begeisterung für die 5R in einer Beurteilung dieses Umstandes limitiert sein könnte.

6 Methodik und Fragestellung

Die vorliegende Arbeit ist einem qualitativen Forschungsansatz verpflichtet. In den vergangenen zwei Jahrzehnten konnte in den Sozialwissenschaften eine Zunahme der qualitativen Arbeiten verzeichnet werden. Sie sind, obwohl in konservativen Kreisen umstritten, mittlerweile ein wichtiger Bestandteil der Geistes- und Sozialwissenschaften geworden. Im Vergleich zwischen quantitativen und qualitativen Methoden stellt sich heraus, dass beide ihre Anwendbarkeit und Aussagekraft in jeweils bestimmten Bereichen entfalten. In ihrem Anspruch, die Lebenswelten und Sinnzusammenhänge von handelnden Individuen aus deren Innenschau zu erforschen und zu beschreiben, tragen qualitative Ansätze dazu bei, die Wirklichkeit lebendiger und pluralistischer abzubilden, als eine quantitative Analyse dies vermag. Benötigen standardisierte Befragungen eine genaue Definition des Feldes und des Forschungsgegenstandes, so ermöglicht eine qualitative Herangehensweise das Entdecken neuer Zusammenhänge und kann dazu beitragen, unbekannte Territorien zu erschließen. Aus subjektiven Aussagen, Lebensgeschichten und Deutungen entsteht meines Erachtens ein komplexeres und umfassenderes Verständnis von Wirklichkeit. Außerdem wird es möglich, Einblicke in fremde Welten zu bekommen, die dem eigenen Erleben nicht zugänglich sind. Dies fördert den Erkenntnisgewinn in Bezug auf die Welt im Großen und Ganzen und führt – vorausgesetzt die Möglichkeit zur Selbstreflexion ist vorhanden - zu mehr Selbsterkenntnis und einer Relativierung des eigenen Standpunktes.

Qualitative Forschungspraxis entwickelt ihre Stärken dort, wo quantitative Ansätze keine Aussagen mehr machen können. Zum Beispiel, wenn es um die Beschreibung von Lebenswelten von Subgruppen oder Minderheiten geht oder um Zusammenhänge in Bezug auf Identität(en), ihre Erzeugung, Aufrechterhaltung oder Veränderung. In dieser Arbeit werden Motivation, Erfahrung und ihre Konzeptualisierung näher beleuchtet. Der Trend zu qualitativen Ansätzen in den Sozialwissenschaften brachte auch neue Methoden mit sich. Die umfassende und dichte Beschreibung von Situationen einerseits und den Erfahrungen und Reaktionen zwischen ForscherIn und Beforschten andererseits, ist eine davon. In der von Clifford Geertz geforderten *dichten Beschreibung* (Geertz 1983) der jeweiligen subjektiven Wirklichkeitskonstruktionen werden individuell bedeutsame Zusammenhänge zwischen Erleben und Handeln sichtbar. Dies kann nur

dann geschehen, wenn ausreichend Kontextinformationen mitgeliefert werden, die ein Verstehen für eine externe BetrachterIn überhaupt erst ermöglichen. Als ein weiteres wichtiges Instrument qualitativer Forschung kann das vor allem in der Sozial- und Kulturanthropologie eingesetzte Werkzeug der *Teilnehmenden Beobachtung* betrachtet werden.

6.1 Die Daten

Der empirische Teil dieser Arbeit stützt sich auf Daten, die aus folgenden Quellen stammen:

a) Es wurden elf formale Interviews geführt, die einem relativ offenen Leitfaden folgten, welcher im Laufe der erfolgten Interviews mitunter leicht modifiziert wurde und sich meinem Erkenntnisgewinn anpasste. Ich habe mich für eine offene Form der Interviewführung entschieden, da mir die Möglichkeit des Nachfragens und der diskursiven Verständigung über Interpretationen wichtig war, sowie auch die Möglichkeit einzelne Themen dort, wo es mir sinnvoll erschien, zu vertiefen. Zehn der InterviewpartnerInnen sind TänzerInnen, die in Wien die 5 Rhythmen regelmäßig und seit mehreren Jahren³¹ praktizieren. Eine Interviewpartnerin ist neben ihrer Passion als Tänzerin auch Leiterin von 5 Rhythmen-Kursen und Workshops³².

b) Die Daten beruhen weiters auf meinen eigenen Erfahrungen, die ich im Laufe der vergangenen neun Jahre mit der Methode machen konnte, sowie konkreter teilnehmender Beobachtung im Zeitraum von September 2007 bis April 2008. In dieser Zeit habe ich an insgesamt drei mehrtägigen Workshops in Österreich, Slowenien, Deutschland und Belgien teilgenommen, sowie fortlaufende Abendveranstaltungen in Wien besucht und mit sechs verschiedenen 5 Rhythmen LehrerInnen getanzt. Die TeilnehmerInnen der Kurse kamen aus mehr als 15 europäischen Nationen, die Anzahl

³¹ Regelmäßig bezieht sich auf wöchentliche oder zumindest monatliche Teilnahme an 5 Rhythmen-Kursen. Die InterviewpartnerInnen tanzen mindestens seit drei Jahren, manche seit Beginn der Tanzmöglichkeit in Wien Ende der 1990er Jahre.

³² Die Autorisierung zum Abhalten von 5 Rhythmen Kursen erfolgt derzeit ausschließlich durch die Begründerin der Methode, Gabrielle Roth selbst, unterstützt durch das Team der Moving Center School (New York und Mill Valley/Kalifornien). Die mehrwöchige Ausbildung für 5 Rhythmen LehrerInnen findet in zwei- bis dreijährigem Abstand vorwiegend in den USA statt.

der TeilnehmerInnen lag zwischen zwölf und 93 Personen. Um den fünfteiligen Aufbau der Methode und die einzelnen Rhythmen besser herauszuarbeiten und verständlich zu machen, beschreibe ich detailliert meine eigenen Körperwahrnehmungen und Empfindungen während einer 5 Rhythmen-Welle.

c) zusätzlich verwende ich Daten, die sich aus informellen Gesprächen ergaben, sowie aus Erlebnisberichten, die von 5 Rhythmen TänzerInnen als Rückmeldung auf ihre Erfahrungen auf 5 Rhythmen Websites³³ veröffentlicht wurden.

Die Interpretation der Daten erfolgte zu einem vorwiegenden Teil phänomenologisch. Ich machte mich aber auch mit Grundlagen aus der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (Mayring 2003), hierbei insbesondere mit der induktiven Kategorienbildung und der strukturierenden Inhaltsanalyse und solchen aus der Grounded Theory vertraut. Diese setzte ich so ein, wie es mir hilfreich und der Aufgabenstellung dienlich erschien.

Um eine möglichst ausreichende Betrachtung des untersuchten Gegenstandes zu ermöglichen, ist es mir wichtig, möglichst viele Aktivitäten und Ausdrucksformen, die menschliche Körper innerhalb eines gegebenen Settings einnehmen, zu thematisieren. Ebenso sollen die sozialen Prozesse, auf denen sie beruhen, sowie die ästhetischen Vorgaben der Gruppe der AkteurInnen betrachtet werden, soweit solche vorhanden sind. Was sind die kognitiven Konzepte der AkteurInnen, was ihre Motivationen? Was drücken die Bewegungen aus? Gibt es AdressatInnen, an die sie gerichtet sind? Diese Fassung der Fragestellung beruht auf den methodischen Überlegungen Drid Williams, die in Hinblick auf die Tanzforschung folgende Forderungen aufstellt:

„The best we can do ist to ask if the explanations are plausible, then try to see their limitations and to discover the grounds upon which such claims are made.“

(Williams 2004:7)

Aus meinen Überlegungen zur Frage nach 'dem Transformativen' in der 5 Rhythmen Methode, ergaben sich aus einer phänomenologischen Perspektive die folgenden Ansätze:

³³ z.B www.plesritmova.net, www.ecstatic-dance.de;

- a) Transformation als Umformung, also im Sinne einer realen und/oder subjektiven Veränderung.
- b) Transformation als Prozess - vor dem Hintergrund von kulturellen Wandlungsprozessen und dynamischen, systemischen Modellen.
- c) Transformation als Heilung – im Sinne von Integration und zwar sowohl auf gesellschaftlicher als auch auf individueller Ebene.

Die intrapersonale, psychologische Dimension ist wesentlicher Bestandteil dieser Fragestellung, muss jedoch aus nachvollziehbaren Gründen eher knapp gehalten werden. Allerdings ist diese Arbeit durchaus auch vom Geist der Interdisziplinarität durchzogen und baut auf meinem integralen Verständnis der Welt auf. Damit meine ich, dass jede wissenschaftliche Disziplin (und jedes andere kognitive System ebenso) auf ihre eigene Art wahrnimmt und beurteilt, abhängig von den wissenschaftsgeschichtlichen Grundlagen. Diese Arbeit wurde in der Überzeugung verfasst, dass psychologische und soziale Phänomene letztlich nicht getrennt voneinander betrachtet werden können. Die Interviewfragen bezogen sich auf die persönlichen Erfahrungen und auf Veränderungen, die während des Tanzens und darüber hinaus wahrgenommen wurden.

6.2 Meine Interview-PartnerInnen

Wie bei vielen Methoden im Bereich der Selbsterfahrung ist auch bei den 5R folgendes Geschlechterverhältnis vorzufinden: etwa $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ der Tänzerinnen sind Frauen, Männer sind in der Minderzahl. Sieben von meinen InterviewpartnerInnen sind Frauen und vier sind Männer. Alle haben eine höhere (akademische) Ausbildung genossen, oder sind noch in Ausbildung. Auffallend ist die Zahl der PsychotherapeutInnen unter ihnen, nämlich sechs. Die von ihnen praktizierten Psychotherapiemethoden sind alle den humanistischen und körperorientierten Methoden zuzuordnen (keine Psychoanalyse oder Verhaltenstherapie). Die weiteren Berufsfelder sind entweder ebenfalls dem sozialen Bereich zuzuordnen, oder sind naturwissenschaftlich und technisch orientiert. Fast alle sind derzeit beruflich selbständig. Von den drei nicht selbständig Berufstätigen studiert eine Person noch und die zwei weiteren durchlaufen gerade eine berufliche Veränderung hin zur Selbständigkeit.

Die solcherart zusammengesetzte Gruppe ist nicht Abbild eines Querschnittes durch alle gesellschaftlichen Schichten. Meine InterviewpartnerInnen sind Angehörige einer gebildeten, aufgeschlossenen Mittelschicht. Sie pflegen einen *Lifestyle of Health and Sustainability* (LOHAS)³⁴, um einen ökonomischen Terminus zu verwenden. Sie sind selbständige und kreative AkteurInnen im Rahmen moderner Lebensbedingungen. Sie gestalten ihr Arbeitsleben und ihre Freizeitaktivitäten weitgehend autonom, und sie sind daran interessiert, in ihrem Leben *Sinn* und *Bedeutung* zu finden. Dies wurde für mich auch in der Tatsache offenbar, dass alle bis auf eine meiner InterviewpartnerInnen sich aus eigenem Antrieb die Bücher Gabrielle Roths besorgt hatten, die Inhalte reflektierten und zu ihren eigenen Erfahrungen mit der 5R Methode in Beziehung setzen konnten. Außerdem verfügen sie über ein ausreichendes Einkommen, das es ihnen ermöglicht, für Freizeitaktivitäten und Fortbildungsangebote Geld auszugeben.

Fast alle der befragten Personen haben schon unterschiedliche Methoden in den Bereichen Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung ausprobiert und praktizieren diese neben den 5R ebenfalls regelmäßig oder schon über einen längeren Zeitraum. Unter Selbsterfahrungsmethoden fallen z.B. Aktivitäten wie Psychotherapie, Meditation, die asiatischen Bewegungskünste Taiji und Qi Gong, Yoga, Atemtechniken usw.

Anstatt meine Interviewpartnerinnen mittels Nummern zu anonymisieren, habe ich mich entschlossen, ihre Namen zu verändern und ihnen somit Platz einzuräumen, ihre subjektiven Erfahrungen als identifizierbare Person einzubringen und diese dadurch zu würdigen. Ihre Erfahrungen, Ansichten und Überlegungen mit mir geteilt haben: Eleni (54), Carla (48), Georg (51), Emilia (58), Fred (29), Phillip (56), Carolina (37), Bella (30), Luis (44), Amina (44) und Cora (52);

³⁴ Im Onlinelexikon Wikipedia ist zum Begriff LOHAS folgende Erklärung angeführt: „*Lifestyles of Health and Sustainability (LOHAS) is a demographic defining a particular market segment related to sustainable living, 'green' ecological initiatives, and generally composed of a relatively upscale and well-educated population segment.*“ (<http://en.wikipedia.org/wiki/LOHAS>)

7 Transformative Dimensionen im Prozess – Bedingungen und Aspekte

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Studie dargestellt und unter Heranziehung von theoretischem Material reflektiert und interpretiert.

7.1 Die 5 Rhythmen als Ritual

In der Beschreibung ihres Erlebens der 5 Rhythmen stellen TänzerInnen Bezüge zu Merkmalen her, die als Kriterien eines Rituals betrachtet werden können. Ohne explizit von einem Ritual zu sprechen, benannten meine InterviewpartnerInnen verschiedene Dinge, die sie in ihrer Reflexion als wichtig erachteten. Bei der Auswertung des Materials konnte ich diese Dinge in fünf Aspekte zusammenfassen. Es sind dies der Raum, der Ablauf, die Leitung, die Zweckgebundenheit und das Gemeinschaftsgefühl. Ich begann, diese Aspekte als *Bausteine eines Rituals* zu betrachten und die 5 Rhythmen als ein solches zu ‚lesen‘. Diese Bausteine dienen der Strukturierung des Prozesses und bewirken eine Hervorhebung des rituellen Geschehens aus dem Fluss des Alltagslebens. Ich möchte dies in den folgenden Unterkapiteln näher ausführen.

Eine ebenfalls fünfteilige, in manchen Punkten ähnliche Gliederung ritueller Aspekte fand ich bei Axel Michaels. Er spricht von fünf Komponenten von Ritualen. Durch sie unterscheidet sich ein Ritual von einer nicht-rituellen Handlung. (Michaels 2001:29) Die fünf Komponenten sind:

- 1) Ursächliche Veränderung (*causa transitionis*):
- 2) Förmlicher Beschluß (*solemnis intentio*)
- 3) Formale Handlungskriterien (*actiones formailter ritorum*)
- 4) Modale Handlungskriterien (*actiones modaliter ritorum*)
- 5) Veränderung von Identität, Rolle, Status, Kompetenz (*novae classificationes; transitio vitae*)

Nach Michaels entstehen Rituale an zeitlichen und sozialen Bruchstellen (*causa transitionis*). Sie markieren Übergänge und haben „mit adaptivem Verhalten zu tun“ ((*ibid.*:30) Der Ritualisierung einer Handlung liegt eine Absicht zugrunde, die durch einen formalen Beschluß bekräftigt wird (*solemnis intentio*). Rituale weisen nach Michaels zumindest drei unterschiedliche formale Kriterien, wie Förmlichkeit, Stereotypie, Öffentlichkeit, Unwiderrufbarkeit oder Liminalität³⁵ auf (*actiones formaliter ritorum*). Als modale Handlungskriterien (*actiones modaliter ritorum*) bezeichnet Michaels die Funktionalität von Ritualen, welche sowohl gesellschaftliche als auch religiöse und subjektiv-psychologische Relevanz hat. Die fünfte Komponente betrifft Status- und Identitätsveränderungen von Individuen, die diese während eines Rituals erleben (*novae classificationes; transitio vitae*). (vgl. z.B. Van Gennep 1999, Turner 2005)

7.1.1 Der Raum

Das 5R Ereignis findet an einem speziellen Ort statt, der als solcher gekennzeichnet ist und auf eine bestimmte Art inszeniert wird. Der Raum wird bewusst, jedoch abhängig vom Thema der Einheit oder der persönlichen Vorliebe und Inspiration der Kursleitung oder mithelfender TänzerInnen gestaltet. Dies ist oft die Beleuchtung - stimmungsvolles Licht oder das Aufstellen von Kerzen - außerdem Duft - oft werden getrocknete Kräuter oder anderes Räucherwerk angezündet. Zudem gibt es meistens einen bezeichneten Platz im Raum, der durch das Aufstellen von Bildern, Blumen oder anderen symbolischen Objekten eine Bündelung der Aufmerksamkeit ermöglicht. Dieser kann künstlerisch frei gestaltet sein oder aber bestimmte Inhalte vermitteln, die das Thema des Abends oder des Workshops darstellen oder zu diesem in Beziehung stehen. Ein weiterer markierter Platz ist derjenige der KursleiterIn, die gleichzeitig Disc Jockey ist. Von dort aus bedient sie das elektronische Equipment und sorgt für die Musik. Von den TänzerInnen werden der so inszenierte Raum und die Atmosphäre als Anzeiger wahrgenommen, der ihnen eine Veränderung ihrer Aufmerksamkeit erleichtert und den Eintritt in einen Prozess ermöglicht.

„Die Atmosphäre ist so anders, ich hab das gleich von Anfang an so wahrgenommen, da ist z.B. so eine Art Altar, da sind frische Blumen, eine Kerze, ein Bild. Und das ist für

³⁵ Michaels verweist auf die von Turner diskutierte Auffassung von Liminalität, welche sich auf „die nicht-alltäglichen und zugleich reversiven, paradoxen, teilweise absurden Anteile von Ritualen“ bezieht, die besonders während lebenszyklischer Grenz- und Schwellensituationen auftreten. (*ibid.*:35)

mich mittlerweile etwas ganz besonderes, dass das da ist. Das muss also nicht weiß Gott wie sein, aber allein dadurch, dass das da ist, wird es anders, als nur Disko oder Sport. Eben wirklich etwas Besonderes und das hat für mich auch etwas mit ‚Zelebrieren‘ zu tun.“ Eleni

7.1.2 Der Ablauf

Mir fiel auf, dass die Mehrzahl der von mir interviewten TänzerInnen auf die Abfolge des Geschehens zu sprechen kamen, welches sie als für sich wichtig einschätzten: Sie sprechen von unterschiedlichen Phasen während des Tanzens und von einem klar (wieder-) erkennbaren Anfang und Ende. Der Ablauf wird von einigen als roter Faden bezeichnet, anhand dessen sie sich im Prozess orientieren können.

„Diese Welle find ich irrsinnig gut, den Aufbau, aufwärmen, sich reintigern...es beginnt, aber viel komplexer, subtiler, mehr vom Alltag getrennt.“ Fred

„ich werde wie getragen; es ist wie ein Geländer, an dem ich mich anhalten kann.“ Philipp

Die einzelnen Phasen werden in ihrer Abfolge als organisches Ganzes erlebt. Man bewegt sich von einer Station zur nächsten, wobei jede der fünf Phasen charakteristisches Erleben hervorbringt. Die Erfahrungen in den einzelnen Phasen unterscheiden sich und sind für 5R erfahrene TänzerInnen in ihrer allgemeinen Qualität vorhersehbar. Innerhalb dieser Struktur sind jedoch neue Erfahrungen möglich und durchaus üblich.

Während neue TeilnehmerInnen oft suchend auf Anleitung warten, betreten erfahrene TänzerInnen ohne äußere Führung den Vorhof der 5R Landkarte. Sie beginnen mit dem Aufwärmen und der Lenkung der Aufmerksamkeit hin zum Erleben im Körper und der bewussten Wahrnehmung der eigenen Innenwelt. Die TänzerInnen bewegen sich durch die einzelnen Phasen, getragen und bewegt von der Musik, die Rhythmus und Tempi vorgibt. Schließlich, das Ankommen in der Stille. Der Weg, der langsam und in Achtsamkeit beginnt und auch wieder dort endet, wird als stimmig und rund empfunden, als etwas, das sich gewissermaßen ‚wie von selbst‘ ergibt.

7.1.3 Die Leitung

Die leitende Person hält den Rahmen und gibt punktuell Anleitung, worauf die Aufmerksamkeit zu richten ist. Sie führt die TänzerInnen durch das Geschehen hindurch. Es ist die Aufgabe der KursleiterIn, die Ereignisse im Raum zu überschauen, zu strukturieren und den Gruppenprozess im Sinne der Vorgaben der Methode zu unterstützen. Sie sorgt auch dafür, dass nicht gesprochen wird, indem sie dazu anleitet, das, was ausgedrückt werden will, in körperliche Bewegung umzusetzen. Um Zusammenstöße und Unfälle zu vermeiden, die bei sehr ausgelassenen Bewegungen drohen, weist sie darauf hin, achtsam zu sein und das Ausmaß der Bewegungen angemessen zu regulieren.

Ein Gutteil der Verantwortung, die von der Einzelnen im sozialen Zusammenleben im Alltag getragen wird, ist an die Leitung delegiert. So sind die TänzerInnen klar der Verantwortung enthoben, sich z. B. um die Lautstärke zu kümmern. Beim Tanzen kann es sehr laut werden. Einerseits durch die Musik, die einen gewissen Pegel haben muss, um den Prozess zu ermöglichen, andererseits, da in wilden Phasen von Einzelnen auch laute stimmliche Äußerung und Schreien als expressive Mittel hinzukommen können.

„Also die E. ist praktisch da die Chefin, die hält den Rahmen, in dem das Ganze abgeht, ich brauche mich da nicht zu kümmern oder Angst zu haben, dass da die Polizei kommt.“
Luis

Die TeilnehmerInnen erfahren dadurch eine Entlastung, die ihnen neue Spielräume eröffnet und den Raum schafft, den eigenen Körper und das Innenleben wahrzunehmen. Bei der Peergroup³⁶, die ohne eine formale Leitung auskommt, wird das Erleben als weniger intensiv beschrieben, wie einige TänzerInnen anmerken.

Diese drei Elemente, die als Klassifikationsmerkmale von Ritualen betrachtet werden können, werden von den TänzerInnen am häufigsten als Faktoren genannt, die es ihnen ermöglichen, das zu erleben, was im Folgenden näher beleuchtet werden soll. Eine 5R Tanzeinheit wird also als etwas Rituelles erlebt, ohne explizit als solches ausgewiesen zu sein.

„es ist ein Raum, wo ein gewisses Maß an Freiheit möglich ist und auch ein gewisses Maß an Verrücktheit. Was also draußen, diesseits oder jenseits, jedenfalls knapp am

³⁶ Die Peergroup ist eine von verschiedenen 5R TänzerInnen initiierte, selbstorganisierte Tanzgelegenheit, in der durch eine Welle durchgetanzt wird.

Grenzbereich ist. Wo man auch einmal schreien kann, ohne jemanden verletzen zu wollen, oder was auch immer. Stell dir vor, du gehst auf die Mariahilferstrasse und schreist...da kommt die Rettung...“ Georg

Ort, vertrauter Ablauf und Führung sind also Eckpfeiler einer Situation, die als klar abgegrenzt vom Alltag empfunden wird. Sie bieten einen sicheren Rahmen, innerhalb dessen es möglich wird, Gefühle zu erleben und zuzulassen und ihnen in einer Art und Weise Ausdruck zu verleihen, wie sie in Alltag und Öffentlichkeit nicht zulässig wären oder zu unerwünschten Reaktionen führen würden.

7.1.4 Zweckgebundenheit

Als weiteres Merkmal eines rituellen Geschehens kann die Zweckgebundenheit gelten. Die Absicht, sich von einem gegebenen Punkt A (einer bestimmten Befindlichkeit oder Gemütsverfassung) zu einem Punkt B (einer veränderten Situation und Befindlichkeit) zu bewegen. In breiter Übereinstimmung nennen die TänzerInnen den Umstand, dass sie sich danach anders wiederfinden als vorher. In der Regel ist eine Verbesserung des Befindens festzustellen. Von drei TänzerInnen wird angeführt, dass sie manchmal erst ihre inneren Widerstände überwinden müssen, um nach einem langen und anstrengenden Tag, müde, lustlos oder ausgelaugt, zum Tanzen zu gehen. Ihre Motivation beziehen sie aus dem Wissen um die Verbesserung ihrer Befindlichkeit, das sie aus vergangenen Erfahrungen mit den 5R bezogen.

7.1.5 Communitas-Erfahrung und das Potential der ‚Unordnung‘

Nach dem langsamen Beginn, steigern sich Rhythmus und Beat. Im dritten Rhythmus – *chaos* - angekommen, beschreibt Amina ihre Erfahrung folgendermaßen:

„meistens bin ich ganz in meinem Körper und spür‘, wie so eine wilde Kraft aus mir rauskommt. So ein wildes Weib gebiert sich. Das gefällt mir total gut, es ist mir so blunzenwurscht, wie ich jetzt ausschau, rotgesichtig, schwitzend... ich bin so in der Tradition des hübschen Mädchens aufgewachsen, so immer lächeln müssen (...). Das Gefallen-wollen loslassen ist im *chaos* am stärksten.“ Amina

Der dritte Rhythmus wird von den meisten TeilnehmerInnen als Gipfel des Ereignisses beschrieben. Die Stimmung hat einen Höhepunkt erreicht, spätestens jetzt sind alle mitgerissen vom gemeinsamen Tanz. Ein Draussenbleiben ist nicht mehr möglich. Die Erregung wirkt ansteckend. Den Alltag bestimmende Verhaltensnormen, die die eigene Repräsentanz in der Öffentlichkeit regulieren, sind gelockert und nicht mehr verbindlich. Sich in Bereiche jenseits dieser Limitierungen auszudehnen, wird als beglückende Befreiung erlebt.

„das finde ich so großartig, dass einmal in der Woche, in irgendeinem geschützten Raum, Leute völlig unterschiedlicher Art, Alters, Geschlechts, Orientierung und Lebens zusammenkommen - vielleicht Leute, die sich auf der Straße nichts zu sagen hätten. Die kommen hier zusammen und können sich völlig gehen lassen. Sie überspringen ihren eigenen Schatten und geben bestimmte Regeln auf. Man ist so, wie man sein möchte.“
Fred

Jede Gesellschaft entwickelt ihre eigene Auffassung von sozialer Ethik und Vorstellungen davon, wie man sich zueinander zu verhalten hat. Sie beinhalten das Wissen um höfliche Umgangsformen, Bekleidungs Vorschriften und den angemessenen Einsatz des eigenen Körpers im Umgang mit anderen, sowie vieles andere mehr. Diese Regeln sind in die Bewusstseinsstrukturen der Menschen eingeschrieben. Sie werden vorgelebt und durch implizite und explizite Maßnahmen an alle Mitglieder einer Gruppe übertragen.

In einer globalisierten Welt sind die Gesellschaften pluralistischer geworden und neben einer vage gefassten Leitkultur gibt es viele Subgruppen, die ethnisch-, branchen- oder interessenbedingt unterschiedliche Kodizes befolgen. Das Herausfallen aus diesen Regeln ist für die meisten Menschen mit Gefühlen der Scham behaftet. Gleich von mehreren der interviewten Personen wird ihre besondere Erfahrung mit dem Schwitzen angeführt. So z.B. Phillip, als er von seiner ersten Tanzerfahrung mit den 5R berichtet:

„es war herrlich, weil ich schwitzen konnte; normalerweise ist der Schweiß so verpönt im Alltagsleben. In meiner Familie war das immer ein Problem mit dem Schweiß. Und da hat man endlich, endlich schwitzen können. Daran erinnere ich mich, dass das Leibchen total naß war.“ Phillip

Im 5R Prozess eröffnen sich Möglichkeiten, Gefühle in einem Miteinander auszuleben und da sein zu lassen. So wird es als in Ordnung empfunden, wenn Gefühlen durch lauten stimmlichen oder Bewegungsausdruck freie Bahn gelassen

wird. Die Bandbreite der ausgedrückten Gefühle umfasst diejenigen, die von den TänzerInnen wahrgenommen werden; sie reichen von Wut, Freude, Lustlosigkeit hin zu Traurigkeit oder sinnlich-erotischen Empfindungen. Die Gefühlszustände werden entweder schon mitgebracht, sind also schon vor dem Tanzen bewusst, oder entstehen während des Tanzens. Scheinbar wirken auch Musik, Gruppe und Bewegung als Katalysatoren, die dies fördern.

Die Situation lässt einen klar vom Alltag abgegrenzten Container entstehen, der einen sicheren Rahmen bietet und im Inneren mehr Freiheit zulässt, als im Alltag, im Berufsleben und oft auch im familiären Zusammensein möglich ist. Um das öffentliche Zusammenleben zu gewährleisten und abzusichern, sind Strukturen notwendig, die Nähe, Distanz und den Ausdruck von Emotionen regulieren. Diese Strukturen werden implizit von den Individuen einer Gemeinschaft getragen und sind weitestgehend der persönlichen - zum Teil bewussten, zum Teil unbewussten - Kontrolle unterworfen.

Während des Tanzens wird eine Atmosphäre der Verbundenheit erzeugt, die durch den Wegfall von Verhaltensregeln und Normen des Alltagslebens charakterisiert ist.

„in den Leuten entsteht ein Miteinander und eine Intimität, die ich - zumindest in diesem Entstehungstempo - von anderen Bereichen meines Lebens gar nicht kenne. Das genieße ich sehr, dass das in diesem Rahmen möglich ist und auch angenehm für alle. Dass es diese Peinlichkeiten einfach da auch nicht gibt.“ Fred

„während der Welle entsteht ein Wir-Gefühl, ich fühl mich zugehörig, es entsteht was Eigenes und dann geht wieder jeder seiner Wege“ Carolina

Victor Turner bezeichnet diesen Zustand der egalitären und emotionalen Verbundenheit als *Communitas*. (Turner 2005:96) *Communitas* ist ein Phänomen, das häufig während liminaler Situationen auftritt. Wenn die Regeln und Rollen des Alltagslebens aufgehoben sind, begegnen sich Menschen auf gleicher Augenhöhe. Es entsteht ein Zustand von *Communitas*, Gemeinschaft, der durch ein tiefes Gefühl menschlicher Solidarität charakterisiert ist. Gesellschaftliche Differenzierungen scheinen aufgehoben, normative Bedingungen sind temporär außer Kraft gesetzt. *Communitas* ist meistens verbunden mit dem Übergang aus der *Struktur* in die *Anti-Struktur*. Turner beschreibt mit diesen Begriffen zwei dynamische, gesellschaftliche Modelle, die miteinander in einer dialektischen Beziehung stehen. Das Hin- und Herpendeln zwischen diesen beiden Polen betrachtet er als gesellschaftsimmanente

Gegebenheit, welche ein Gesellschaftssystem formt, erhält und gegebenenfalls auch modifiziert. In diesem Prozess kann die symbolische Ordnung entweder verankert und/oder dynamisch weiterentwickelt werden. Antistrukturale Zustände – eines ihrer Merkmale ist *Communitas* - zeigen sich meist innerhalb institutionalisierter Rituale. Nach Turner handelt es sich dabei um die Erfahrung von etwas Heiligem. Das Heilige war (und ist) vornehmlich die Domäne der Religion und somit ist es auch ihre Aufgabe, in Form von Ritualen, ‚antistrukturale‘ Energie für die Gemeinschaft nutzbar zu machen.

Die 5R Erfahrung entspricht nach dem Turner'schen Modell weniger dem liminalen Stadium, sondern dem von ihm später formulierten *liminoiden* – schwellenähnlichen - Zustand. Dieser ist nicht Teil kollektiver Riten, wie sie in früheren agrarischen Gesellschaften und Stammesgesellschaften üblich waren. Kennzeichen einer liminoiden Situation ist die freiwillige Teilnahme. Sie stellt ein Charakteristikum postindustrieller Gesellschaften dar. (Turner 1989:37) Liminalität drückt sich in modernen Gesellschaften als Liminoides aus. Es gibt keine Verpflichtung, an liminoiden Situationen teilzunehmen, sehr wohl aber eine individuelle Möglichkeit. Zur Differenzierung zwischen liminal und liminoid und deren sozialhistorischer Bedingtheit meint Turner:

„In der sogenannten ‚hohen Kultur‘ komplexer Gesellschaften hat sich das Liminoide nicht nur weit vom Kontext der Übergangsriten entfernt, sondern es hat sich auch ‚individualisiert‘. Der einzelne Künstler bringt liminoide Phänomene hervor, während die Gemeinschaft kollektive liminale Symbole erlebt. Das heißt jedoch nicht, daß der Schöpfer liminoider Symbole, Ideen, Bilder usw. diese ex nihilo schafft, sondern bloß, dass er das Recht hat, in einer Weise frei mit seinem sozialen Erbe umzugehen, wie es Angehörigen von Kulturen, in denen das Liminale überwiegend sakrosankt ist, nicht möglich wäre.“ (ibid.:83)

Turner fasst Gesellschaft als dialektischen und dynamischen Prozess auf, der sowohl strukturelle als auch anti-strukturelle Phasen durchläuft. Als Anti-Struktur bezeichnet Turner die Auflösung der normativen Sozialstruktur, ihres Rollensystems und ihrer Statuspositionen. Durch den Verlust ihrer fixierten Positionen in der Sozialstruktur, werden die Faktoren der Kultur frei und können in

vielfältiger und spielerischer Weise miteinander kombiniert werden. Die so entstandenen Neukombinationen wirken auf die Gesellschaft rück und tragen dazu bei, diese zu verändern. In der *Anti-Struktur* – Turner schlägt dafür auch den Begriff *protostrukturelles* System vor – steckt ein kreatives Potential, durch welches kulturelles Lernen ermöglicht wird. In traditionellen Gesellschaften ist dieses freie Spiel mit kulturellen Faktoren ein ‚ernstes Spiel‘, bei dem gewisse Grenzen gewahrt bleiben müssen. Liminoiden Situationen moderner Gesellschaften wohnt nach Turner ein noch viel größeres Potential für gesellschaftliche Veränderung inne. In modernen Gesellschaften existiert Liminales neben Liminoiden.

Das Liminoide konnte sich erst im Zuge einer Trennung der Sphären von Arbeit und Muße entwickeln. Muße ist einerseits gekennzeichnet durch die Freiheit von Verpflichtungen, andererseits beinhaltet Muße die Freiheit zu spielen und Neues auszuprobieren. Das Ludische und Experimentelle steht beim Liminoiden klar im Vordergrund. Es wird von Turner als unabhängige Quelle sozialer Kritik beschrieben. So werden z.B. in den Unterhaltungs-Genres, die erst in modernen Industriegesellschaften entstehen konnten, die Werte und Normen der Gesellschaft oft auf subversive und satirische Art in Frage gestellt und entwertet. Liminale Phänomene hingegen sind für die Sozialstruktur eher funktional, indem sie diese letztendlich bestätigen. Die während liminaler Phasen in vorindustriellen Gesellschaften auftretenden Phänomene der Statusumkehrung oder –erhöhung haben in diesem Sinne eher die Wiederherstellung der strukturellen Ordnung, des Status quo, zum Ziel. Liminoide Phänomene dagegen können revolutionären Charakter haben; sie transportieren soziale Kritik und bergen dadurch ein weitaus größeres Potential für gesellschaftliche Veränderungen. (ibid.:86)

Die in traditionellen Gesellschaften für die gesellschaftlichen Strukturen funktionalen Riten sind in modernen, postindustriellen Sozialsystemen kaum mehr vorhanden. Mit der zunehmenden Säkularisierung der westlichen Welt und im Zuge zunehmender Globalisierung, Industrialisierung und Modernisierung gingen die religiös eingebetteten, rituellen Akte und kultischen Feiern zunehmend verloren. Der Ethnopschoanalytiker Mario Erdheim vergleicht die Turner'schen gesellschaftlichen Aggregatzustände von *Struktur* und *Anti-Struktur* mit den intrapsychischen Kräften von *Über-Ich* und *Es*, wie sie der psychoanalytischen

Konzeption entsprechen. Beide Modelle weisen eine ähnliche dialektische Beziehungscharakteristik auf. Erdheim meint dazu: „*In manchen Lebensmomenten nähern wir uns mehr dem Es, in anderen mehr dem Über-Ich. Wer nur seinem Über-Ich folgt, verdorrt, wer nur im Es lebt, verliert seine Struktur.*“ (Erdheim 2001:169)

Aus einer Metaperspektive betrachtet, haben wir es hier mit der Beziehung zwischen Ordnung und Chaos zu tun, so Erdheim. In traditionellen Gesellschaften war es die Aufgabe der Religion, für ein Gleichgewicht zwischen Ordnung und Chaos zu sorgen. Im Ritual wurde die ‚chaotische‘ Energie gefasst und für die Gesellschaft nutzbar gemacht. In postindustriellen Gesellschaften gibt es kaum noch religiöse Rituale, die einen solchen Prozess unterstützen. Wo ist das Chaos heute, fragt Erdheim? Er meint, dass das Chaos aus der Gesellschaft in die Individuen versetzt wurde. Durch den Wegfall der Nutzarmachung der Energie des Chaos für die Gesellschaft durch die Religion, wird jede Menge kreative und destruktive Energie frei, so Erdheim weiter.

„Die Subjektivierung des Chaos und damit auch seine Entzauberung als Triebhaftigkeit überläßt die Symbolisierungen dem Individuum und den Motivationen, die es aufbringen kann. Das Individuum wird in dieser Situation zum Schauplatz von widersprüchlichen Werten und Symbolsystemen und verfügt immer weniger über ein in sich stimmiges Konzept. Die Werte werden zu revisionsfähigen Präferenzen und zunehmend argumentativen Rechtfertigungen unterstellt. Hier tritt nun die Reflexion anstelle des Rituals.“ (ibid.: 171)

Für die Gesellschaft funktionale religiöse Rituale haben nach Erdheim auch die Funktion, den Ommnipotenzfantasien der Individuen ein Ziel zuzuweisen. Dies geschieht vor allem in Initiationsriten traditioneller Gesellschaften. Omnipotenzfantasien bleiben bei Kindern durch die Abhängigkeit von den Eltern unter Kontrolle. In der Pubertät müssen die Allmachtsfantasien neu bewältigt werden. Dies wird durch die Initiation gewährleistet, bei der die Omnipotenzvorstellungen reorganisiert und auf die Gemeinschaft bzw. auf die Sphäre des Heiligen gelenkt werden. Fällt die ordnende Kraft des traditionellen Rituals weg, wie in modernen, säkularen Gesellschaften, so fehlt ein identitätsbildendes und -stabilisierendes Orientierungsinstrument. Die Individuen

müssen nunmehr selbst ihren Platz, Status und Richtung in dieser Welt finden. Dabei sind sie ganz auf die ihnen innewohnenden reflexiven und bedeutungstiftenden Fähigkeiten zurückgeworfen.

Gabrielle Roths Erklärungen zu ihrem dritten Rhythmus, *chaos*, ähneln in gewisser Weise den Ausführungen Turners. Während *chaos* verschmelzen binäre Gegensätze, wie männlich/weiblich, schön/hässlich usw. (Roth 1998b:170) Die Einteilung der Welt und ihrer Erscheinungen in solche Gegensätze ist nötig, um uns Menschen eine Orientierung in der Welt zu ermöglichen. Sie erfüllen dadurch eine ordnende und strukturierende Funktion. *chaos* hat eine Tendenz, dieses Strukturelle aufzulösen.

„chaos implies being out of control (...) The word comes from the Greek word ‚chaos‘, meaning empty space or abyss. Most of us are afraid of emptiness, because we consider it a vacuum, a negative force. In reality it is a positive space, loaded with potential, free of all the strictures and structures of the ordinary world. Chaos has many teachings; it is the place, where all contraries, such as feminine and masculine, dissolve; where opposites are transcended and unified. In chaos it is ordinary to be visionary, which is why it is the realm of art.“ (Roth 1998c:114)

Gleichzeitig ist *chaos* verbunden mit künstlerischer Kreativität und Intuition, die im ‚leeren‘ Raum von *chaos* angesiedelt sind. Beim Tanzen von *chaos*, des dritten Roth’schen Rhythmus, reorganisiert sich die Beziehung zwischen Körper, Herz und Verstand, so Roth. Der entkoppelte, rationale Verstand verschmilzt im *chaos*-Tanzen mit der Intuition und wird ganzheitlicher: *„chaos is the wild mind fully embodied; (...) The rhythm of chaos awakens the mind and roots it in the feet.“ (ibid.:119)* Roth arbeitet in *chaos* mit den Archetypen der KünstlerIn (the artist), der LiebendeN (the lover) und der SuchendeN (the seeker).³⁷ Man könnte versuchen, diese drei Begriffe mit den Turner’schen Phänomenen, wie sie in liminalen Phasen auftreten, in Beziehung zu setzen. In diesem Sinne hätte die Liebende einen Bezug zu *Communitas*; die Suchende wäre aufgebrochen, um in der Unsicherheit des

³⁷ Roth verwendet Archetypen, wie ‚Mutter‘, ‚Vater‘, ‚Madonna‘ oder ‚Sohn‘ in ihrer Arbeit. (Roth 1998b) Sie verwendet diese als Metaphern, um einzelne Aspekte der 5R herauszuarbeiten. Roth wählte z.T. Archetypen aus dem jüdisch-christlichen Bereich. Nicht, weil sich die 5R Methode dogmatisch auf diesen bezieht, sondern weil sie Roths Ansicht zum kulturellen Inventar der Menschen in den USA und Europa gehören, mit denen sie arbeitet.

Prozesses Transformation zu finden und die KünstlerIn würde spielerisch mit neuen Möglichkeiten experimentieren und könnte individuelle Neuschöpfungen hervorbringen.

Der energetische Höhepunkt, der in *chaos* (Roths dritter Rhythmus) erlebt wird, ist für alle Interviewten mit einem Aufgeben des willentlichen Kontrollierens verbunden, welches mehr oder weniger stark empfunden wird. Für einige ist die Herstellung dieses Zustands ein plötzlich eintretendes Geschehen, für andere stellt es sich eher nach und nach ein:

„Ja, es gibt diesen Punkt, wo ich Kontrolle aufgabe, wo es kippt. (...) da ist keine Aufmerksamkeit mehr, ich bin präsent, aber ich habe keinen Fokus. Da ist der Impuls und der wird sofort gelebt, ohne irgendwie zu fragen: Kann ich? Kann ich nicht? Kontrolliere ich? Kontrolliere ich nicht mehr?“ Carolina

„für mich ist das der Zustand, wo ich am wenigsten denke. *chaos* und Denken, das widerspricht sich irgendwie. Das ist so eine Befreiung; es zieht dem Bewerter in mir, dem Denker, irgendwie den Boden unter den Füßen weg. Da fühle ich mich sicherlich am meisten mit dem Kind in mir verbunden und auch erinnert an Kinderzeiten, wo ich mich so bewegen konnte; wo man mich gelassen hat; wo ich durfte.“ Emilia

Csikszentmihalyi bezeichnet diesen Zustand als *Flow*. Damit beschreibt er die ganzheitliche Sinneswahrnehmung, die entsteht, wenn die Hingabe an eine Handlung total ist:

„Im flow-Zustand folgt Handlung auf Handlung, und zwar nach einer inneren Logik, welche kein bewußtes Eingreifen von Seiten des Handelnden zu erfordern scheint. Er erlebt den Prozeß als ein einheitliches ‚Fließen‘ von einem Augenblick zum nächsten, wobei er der Meister seines Handelns ist und kaum eine Trennung zwischen sich und der Umwelt, zwischen Stimulus und Reaktion, oder zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verspürt.“ (Csikszentmihalyi 2008:59)

Eine Trennung zwischen Intention und Aktion ist in diesem Zustand nicht vorhanden. Handeln erfolgt unmittelbar. Es ist ein absolutes Verweilen in der Gegenwart, ein Seins-Zustand. Die zeitliche Abfolge wird als ungebrochener Fluss erlebt und ist mit Gefühlen von Glück und Einheit verbunden. Führt man zwei Pole ein, indem man zwischen einem absichtsvollen, handlungsbetonten Dasein und einem, welches mehr im gegenwärtigen Erleben verweilt, und dessen Handeln spontan geschieht, unterscheidet, so ist die Fluss-Erfahrung dem zweiten

zuzuordnen. Sie hat mehr ‚Seins‘-Charakter; sie geschieht zwar bei klarem Bewusstsein, jedoch spontan und absichtslos, d.h. ohne zwischengeschalteten Reflexionsprozess und ohne durch den Kontrollmechanismus des Alltagsnormverhaltens limitiert zu werden. Ein Anzeichen für einen *Flow*-Zustand ist die Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein. Fred beschreibt seine Erfahrung folgendermaßen:

„ich habe das Gefühl, dass das Hirn nicht mehr so beteiligt ist. Da gibt es eine Musik, die durchdringt mich und da gibt es eine Stimmung im Raum, die durchdringt mich und der Rest passiert dann einfach. Sodass ich dann nicht mehr bewusst etwas mache, sondern bewusst zulasse, dass etwas passiert. Also dieses Aufgeben von Kontrolle und Gestalten, das mir sonst im Alltag entweder schwer fällt oder ich auch gar nicht möchte oder beruflich bedingt auch gar nicht kann oder darf.“ Fred

Sobald sich die Aufmerksamkeit teilt und die Handelnde beginnt, sich von außen zu betrachten und sich z.B. fragt ob es gerade gut, schön oder richtig ist, was sie macht, wird dies als Fluss-Unterbrechung erlebt. Gleichzeitig sind Unterscheidung und Wertzuschreibungen zwischen Selbst und Umwelt, Reiz und Reaktion, AkteurIn und Aktion anders als im Alltagsbewusstsein. Die Agierende verliert nicht das Gefühl eines eigenständigen Selbst, sie verliert *sich* nicht und auch nicht den Bezug zu ihrer Umgebung. Lediglich das *Konstrukt* des Selbst, in der Psychologie auch als „Ich“ bezeichnet, rückt zur Seite und macht Platz für unmittelbares Sein.

Nach Csikszentmihalyi sind im *Fluss*-Erleben auch mentales und kinästhetisches Bewusstsein erweitert. Mehrere 5R TänzerInnen beschreiben eine eigentümliche Veränderung ihrer Aufmerksamkeit, die sie im gemeinsamen Tanzen wahrnehmen konnten. Sie scheint nicht der aus dem Alltag bekannten Form der Aufmerksamkeit zu entsprechen.

„meine Aufmerksamkeit scheint sowohl nach innen als auch nach außen gerichtet zu sein. Keines von beiden alleine, also nicht nur auf den Körper orientiert, aber auch nicht nur nach außen. Wie wenn man plötzlich hinter sich sehen kann, wie wenn man hinten Augen hätte. So eine Art Bewusstsein, wo du wahrnimmst, was hinter dir ist. Und auch anders, mehr mit dem ganzen Körper bewusst.“ Emilia

„da dürfte irgendwie so eine Art Zauber drin liegen, so eine Art Gruppendynamik, dass man irgendwann beginnt 360° herum zu sehen und zu spüren.“ Fred

„ich kann im ärgsten Gewirr *chaos* tanzen und keine Sekunde daran denken, ob ich mich jetzt noch zurückhalte oder nicht; ich hab‘ das Gefühl ich schau‘ da (zeigt hinter sich, Anm. d. Verfasserin), mein Blick ist weichgezeichnet und meine Wahrnehmung ist ausgedehnt.“ Amina

„dann spüre ich mich recht gut und dann spüre ich aber auch die Gruppe, also was ich da spüre ist eher energetisch, wo gerade viel Energie ist.“ Luis

flow-Zustände treten am ehesten in Situationen auf, die auf klar festgelegten Handlungsregeln beruhen, wie z.B bei Ritualen, im Spiel oder beim Tanz. (ibid.:62) Eine wichtige Voraussetzung, um in den *flow* einzutreten, sind die Klarheit der Regeln und die Bewältigbarkeit der Anforderungen. Die Regeln müssen derart gefasst sein, dass sie die Handlungen selbst und deren Bewertung unproblematisch machen. Die 5R Landkarte, wie sie von Gabrielle Roth entwickelt wurde, scheint in sehr großem Maße diese Bedingung zu erfüllen, da ausnahmslos alle der interviewten TänzerInnen von *flow*-ähnlichen Erfahrungen berichten.

„es ist so ein totales Verflüssigen meiner Selbst. Da hört dann meistens das Denken ganz auf und ich komme ganz stark mit meiner ureigenen Energie in Kontakt.“ Bella

Dieser Fluss-Zustand wird von den TänzerInnen nicht jedesmal (allerdings eher öfter als selten) und auch in unterschiedlicher Intensität erlebt. Vom Geschehen und der Energie der Gruppe, die fast wie ein dritter, gemeinsamer Körper im Raum von allen wahrgenommen wird, sind jedoch alle gleichermaßen berührt.

„es kommt darauf an, wie sehr mir das Einlassen auf das *chaos* gelingt, aber ich erlebe‘ das auch sehr bei den anderen. Es ist gut zu sehen, was dieses *chaos* bewirkt. Manche sind da total drinnen, die powern sich total aus, das kommt manchmal nahe einer Ekstase“ Cora

7.1.6 Auswirkungen des 5 Rhythmen Rituals

Auf die Frage „Warum tanzst du?“ antwortet Amina: „*Weil es mich verlässlich glücklich macht, wie sonst nichts, oder fast nichts.*“ Im Zuge eines 5R Workshops werden verschiedene Gefühlszustände erlebt, durchlebt, ausgedrückt, geteilt und nicht selten wird Unangenehmes verdaut und integriert. Durch die Hinwendung der Achtsamkeit zu sich selbst, das wertfreie Erforschen der eigenen Innenwelten und der geteilten *Communitas*-Erfahrung finden sich die TänzerInnen an einem anderen Punkt wieder als vor dem Tanzen. Nahezu jedesmal ist das Wohlbefinden deutlich gesteigert. Bella berichtet: „*Ich fühl mich durchgeputzt danach und viel mehr eins mit mir.*“ Manchmal entstehen neue Perspektiven im Hinblick auf Probleme oder Beziehungen, mitunter können sogar neue Haltungen ins Leben mitgenommen werden. So berichtete mir eine alleinerziehende Mutter in einem informellen Gespräch von ihren Erfahrungen: In der Beziehung zu ihrer

erwachsenen Tochter, die im selben Haushalt lebt, gibt es viele Spannungen und immer wieder Auffassungsunterschiede, die bisweilen in unangenehme Kämpfe und schwelende Konflikte ausarten. Sie erzählte mir, dass ihr nach dem Tanzen der Zugang zur Lebenswelt ihrer Tochter leichter fällt und sie mehr Verständnis für deren Haltungen aufbringen kann. Auch insgesamt erlebt sie sich dann als versöhnlicher und großzügiger anderen Menschen gegenüber. Dieser Zustand hält bei ihr zumindest ein bis zwei Tage an.

Phillip und Emilia stellen bei sich folgende Veränderungen fest:

„früher bin ich immer linear auf ein Problem zu gegangen. Wenn ich dann auf einen Widerstand gestoßen bin, hat mich das viel Schweiß gekostet. Es war mühsam und ein Kampf; heute sind Widerstände für mich ok, ich hab' mehr Möglichkeiten, ich kann ein Stück zurückgehen oder innehalten oder einen anderen Weg versuchen, mehr spielerisch. Ich kann Alternativen sehen, die alte Sturheit ist nicht mehr da, die Überzeugung, dass man das Ziel nur auf einem Weg erreicht.“ Phillip

„Ich fühle mich danach besser, viel beweglicher und lebendiger und auch viel offener. Wo ich vorher ganz anders drauf war. Ich fühle mich dann freier, hab' das Gefühl, es ist viel mehr möglich, oder ich kann es anders angehen. Ich hab' bessere Ideen, leichter, müheloser.“ Emilia

Das 5R Geschehen stellt für manche TänzerInnen auch ein Experimentier- und Übungsfeld dar, in dem sie sich selbst und ihr ‚in Beziehung sein‘ erforschen. Die Erkenntnisse, die sie daraus mitunter beziehen, schätzen sie selbst als wertvoll und ihr soziales Leben bereichernd ein.

In Situationen, die schwellenähnlichen Charakter aufweisen, wie im Karneval, der Fastnacht, bei modernen Rock-Festivals oder Sportveranstaltungen, ist es möglich den Normalbereich zu verlassen. Es mag ein funktionales Element solcher Situationen sein, den Überdruck, der aus einem zuviel an Ordnung entsteht, abzulassen. Aus einer anderen Perspektive betrachtet, stellen derartige Situationen ein Experimentier- und Übungsfeld dar, auf welchem etwas Neues gelernt werden kann. Dieser Aspekt ist in der Arbeit Turners zentral. (z.B. Turner 1989:41) Die liminoide Situation dient als Nährboden für kreative kulturelle Gestaltung, auf dem neue Handlungs- und Seinsmodelle entwickelt und neue Weltbezüge erzeugt werden können. Die spielerische Natur dieser Situation erlaubt es, mit vertrauten Elementen zu experimentieren, neue Erfahrungen zu machen und so neue Entfaltungsmöglichkeiten und möglicherweise auch erweiterte soziale Kompetenzen zu entwickeln.

„In einigen Bereichen hat sich mein Leben grundlegend durch das Tanzen verändert. Das Thema Kontakt mit anderen Menschen. Ich hab nicht gewußt, wer ich da bin, ich hab‘ gedacht, ich bin so weich, bei mir verschwimmt alles und ich kann keine Grenzen setzen. Mit diesem Konzept in meinem Hirn bin ich herum gerannt. Beim Tanzen hab ich herausgefunden, dass das garnicht so ist, dass ich sehr wohl genau definiert bin, dass ich klare Grenzen setzen kann. Das war einschneidend für mich. Heute belastet mich das nicht mehr.“ Carolina

„ich habe dadurch gelernt, mir selber zuzuhören und mich ernst zu nehmen. Wenn ich mich heute in einer Situation unwohl fühle, gehe ich. Genauso, wie ich beim Tanzen von einem Partner weggehe, wenn ich grad lieber alleine tanze oder wenn mir seine Energie oder seine Art, sich auf mich zu beziehen, unangenehm ist. Ich muss nicht so tun als ob. Dadurch bin ich viel klarer in Beziehungen. Ich erlaube mir ja oder nein zu sagen. Ohne schlechtes Gewissen. Das war vorher einfach keine Option, die mir zur Verfügung gestanden ist.“ Bella

Es scheint, dass hier ein ‚Selbst‘ klarer definiert wird, infolgedessen die eigene Position in persönlichen Beziehungen und als Mitglied einer Gruppe anders ausgelebt werden kann. Für Fred haben sich durch das Tanzen ganz neue Themen eröffnet, er hat eine Erweiterung seiner bisherigen Lebenswelt erfahren. Aufgrund seines „ausschließlich rational“ begründeten Weltbildes, wie er sagt, war er allem „Esoterischem“ gegenüber ausgesprochen skeptisch eingestellt. Seine eigenen Erfahrungen verhalfen ihm zu einer neuen Sichtweise. Er sagt, dass er Freundschaft geschlossen hat damit, dass man „nicht alles erklären, alles verstehen kann“. Was er beim Tanzen erfuhr und wie er diese Erfahrungen in sein Leben integrierte, bedeutete für ihn eine „große Horizonterweiterung“. Sie ermöglichten es ihm, sich auf Dinge einzulassen, die zuvor undenkbar gewesen wären, wie z.B. alternative Therapieformen für sich in Anspruch zu nehmen.

7.2 Tanzen als Werkzeug (Mittel)

Die für das Tanzen maßgeblichen Motivationen sind ähnlich, variieren aber bei einzelnen TänzerInnen. Die meisten nennen mehrere Gründe, warum sie 5R Workshops besuchen. Augenscheinlich ist die Tatsache, dass das 5 Rhythmen-Tanzen ganz bewusst instrumentalisiert wird, um etwas Bestimmtes zu bewirken. Es wird von TänzerInnen verwendet, um eine Veränderung zu bewirken. Dieser Thematik ist dieses Kapitel gewidmet.

7.2.1 Tanzen zur Wiederherstellung eines Gleichgewichtes und zur Gesundheitspflege

Manche TänzerInnen benützen das Tanzen als Ausgleich zu beruflichen Belastungen und anderen Herausforderungen ihres Alltags. Sie erleben die Ansprüche der normalen Lebenswelt als ein *Ungleichgewicht* produzierend, welches *wiederhergestellt* werden muss.

Weiters wird das Bedürfnis, Sport und Bewegung zu betreiben erwähnt. Hierbei lässt sich zum einen auf ein großes Maß an Selbstverantwortung für die eigene körperliche Gesundheit schließen, zum anderen ist eine Verinnerlichung des gesellschaftlich und medial geförderten Ideals des fitten und leistungsfähigen Erwachsenen zu erkennen. Es suggeriert uns, dass man zu funktionieren hat in dieser Welt. Es gilt, seine Herausforderungen zu meistern und möglichst mühelos und freudvoll Überdurchschnittliches zu leisten. Daneben soll einem ästhetischen Ideal entsprochen werden; die Mode schreibt uns vor schlank, gepflegt und auch sonst ‚up to date‘ zu sein. Auch bei der ‚Aktie Mensch‘ dreht sich alles um die ‚performance‘. Meiner Meinung nach ist dieses Leitbild vor allem in den mittleren und höheren Bildungsschichten präsent, sowie ganz generell bei Personen, die in ihren Arbeitsverhältnissen zunehmendem Leistungs- und Konkurrenzdruck ausgesetzt sind. In Medienberichten konnte man in den vergangenen Jahren immer wieder von einer Zunahme psychischer Krankheiten in der westlichen Hemisphäre - vor allem depressiver Erkrankungen - hören. Die hier angeführten Zusammenhänge mögen zu dieser Dynamik mit beitragen. Auf der Website der Weltgesundheitsorganisation wird diese Erscheinung übrigens als ein reales Bedrohungszenario für Europa eingeschätzt, man spricht von einer „*epidemic of psychosocial distress and mental ill health*“ und entwirft Maßnahmen, dieser Entwicklung entgegenzuwirken.³⁸

Die Verantwortung für das eigene Auftreten in der Öffentlichkeit, die Leistungsfähigkeit und die körperliche Gesundheit ist heute zu einem großen Ausmaß an das Individuum delegiert. Wer sich gesund ernährt, regelmäßig Sport betreibt und sich von Exzessen jeder Art fern hält, hat das Elixier für ewige Jugend und Leistungsfähigkeit in seinen Händen - so scheint es zumindest. Die sich daraus ergebende Herausforderung ist keine

³⁸ Onlineressource: <http://www.euro.who.int/document/E87301.pdf> vom 5.9.2008

kleine. Dass sie nicht von jedermann/frau gleichermaßen bewältigt werden kann, liegt auf der Hand.

Für 5R TänzerInnen wirkt sich ihre Tanzpraxis positiv auf das Wohlbefinden aus. Die meisten beschreiben, dass es ihnen durch das Tanzen besser geht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit in dieser Form:

„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.“³⁹

Durch das Tanzen werden körperliche, emotionale und psychische Dimensionen berührt und in ein Gleichgewicht gebracht. TänzerInnen setzen das Tanzen ganz bewusst als Werkzeug ein, um bestimmte Veränderungen herbeizuführen:

„Früher habe ich es eher aus körperlichen Gründen gemacht, jetzt sogar eher aus psychischen Gründen. Wenn mich etwas bewegt, dann nehme ich Zuflucht zum Tanz. Das können so emotionale Dinge sein, die an einem Punkt stecken, die sich nicht weiterbewegen. Die 5R zu tanzen ist eine der Möglichkeiten, die ich für mich gefunden habe, dieses Steckende weiter zu entwickeln in irgendetwas Wachstumsmäßiges, in etwas Größeres, Weiteres, Schöneres, in etwas Gelöstes und Bewussteres.“ Carla

Carla bringt hier einen allgemeinen Verbesserungswunsch zum Ausdruck. Durch das Tanzen gelangt sie in einen gelösten, unverkrampften Zustand, in dem sie belastende Gedanken und Gefühle hinter sich lässt.

„Manchmal ist es so, dass eine Frage da ist, oder eine Entscheidung ansteht. Dann gehe ich damit tanzen. Danach ist es oft viel leichter, eine klare Entscheidung zu treffen.“ Bella

Diese Aussagen weisen auf ein universaleres Phänomen hin. Durch die Gestaltung des Rituals, des Platzes, durch spezielle Rhythmen und eine besondere Fokussierung der Aufmerksamkeit, wird ein Raum erzeugt, in dem in einem kathartischen Prozess Emotionen ausgelebt und schließlich losgelassen werden können. Dies entspricht einer ‚seelischen Reinigung‘ und dient der Wiederherstellung des psychisch und physischen Gleichgewichts.

Die 5 Rhythmen Praxis kann auch als Reise aufgefasst werden. Das Motiv einer Reise ist auch bei der Wallfahrt zu erkennen. Die Pilgerfahrt dient vornehmlich

³⁹ Dieser Wortlaut findet sich in der Präambel der Statuten der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wie sie bei der International Health Conference in New York, im Juni 1946 beschlossen wurden. (Onlineresource: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>)

dem Leerwerden, der Einkehr in sich selbst, dem Raumschaffen für das, was als ‚das Eigentliche‘ betrachtet wird. Erwünscht ist eine Begegnung mit der eigenen Wahrheit, dem eigenen Selbst oder aber mit ‚Gott‘. Aus dieser Einkehr sollen sich möglichst tiefere Bedeutungen und Sinnzusammenhänge für das Leben erschließen. Diese Bewegung nach innen kann als stärkend empfunden werden und steht im Dienste einer - meines Erachtens von Zeit zu Zeit notwendig werdenden - Neuorientierung.

Die Idee der Wallfahrt ist in vielen Kulturen bekannt: die *Hadj* der Muslime, der Weg nach Varanasi oder zum Ursprung des heiligen Fluss Ganges bei hinduistischen Gläubigen, die Kora (Zirkumambulation) um den heiligen Berg Kailash bzw. der Besuch von Bodhgaya, des Erleuchtungsortes Gautama Buddhas, bei Buddhisten, sind einige der bekannteren Beispiele. Im täglichen Gebet der Muslime wird *mi'raj*, die Himmelsreise Mohammeds und sein Aufstieg in die göttliche Gegenwart und Einheit, nachempfunden. Sie dient als Metapher für einen spirituellen Entwicklungsweg und soll die Praktizierenden daran erinnern, dass für sie ebensolches möglich ist. (Schimmel 1995:310) In der christlichen und jüdischen Tradition ist es Jakob, der diese mystische Reise antritt. Er kehrt über eine Stiege bzw. Leiter in das göttliche Haus ein.⁴⁰ In diesem Sinne kann auch das Tanzen als Reise betrachtet, die dem Leerwerden dient. In der Erfahrung der Leerheit ist eine Anbindung an ein tieferes Selbst - jenseits der Alltagsrollen – und aber auch an die Sphäre des Heiligen möglich. Daran erinnert uns auch das Wort *Religion*. Es ist abgeleitet vom lateinischen Verb *religare*, rückverbinden.

7.2.2 Tanzen als Praxis

Einige TänzerInnen betonen den Aspekt des Trainings. Hierbei beziehen sie sich nicht auf die körperlich, konditionelle Ebene – diese ist eher nachrangig, sondern auf ihre Fähigkeit, mit schwierigen Situationen in der Familie, am Arbeitsplatz oder in anderen Lebensbereichen umzugehen. Im 5R Prozess wird eine Erweiterung der persönlichen Fähigkeit zur Integration schwieriger Gefühle erwartet und erfahren. Wobei sich Erwartung und Erfahrung hier gegenseitig bedingen.

⁴⁰ Jakobs Traum ist im ersten Buch Moses angeführt. (Genesis 28, 10-22) Online Ressource: <http://www.bibel-online.net/buch/01.1-mose/28.html#28,10> vom 9.9.2008

Als positiv bemerkt wird auch von mehreren TänzerInnen eine Verbesserung der Selbstwahrnehmung. Das absichtsvolle Trainieren der Bewusstheit in Bezug auf die eigene körperliche und seelische Wahrnehmung wird angestrebt.

„Ich erlebe auch, dass ich mehr Bewusstsein bekomme. Bewusstsein für mein Herz, meine Seele. Und das Leben zu spüren in mir und in dieser Lebendigkeit in Verbindung zu treten mit anderen.“ Phillip

„ein Ziel von mir ist, in jeder Zelle Bewusstsein zu haben. Das erreiche ich mithilfe des Tanzens und in der Bewegung mehr und mehr.“ Amina

Wie im Yoga, im Qi Gong oder verschiedenen asiatischen Meditationstechniken werden eine Schärfung der Wahrnehmung und der distanzierten, akzeptierenden Beobachtung der wahrgenommenen Phänomene hier zu erwünschter Erfahrung.

Es scheint einigen 5R TänzerInnen ein großes Anliegen zu sein, sich persönlich weiter zu entwickeln. Dieses Argument besitzt eine große Triebkraft und ist stark motivierend, verschiedene Techniken auszuprobieren. Die Idee der ‚Selbstverbesserung‘ bzw. das Streben nach persönlichem Wachstum sind die Grundlagen des Human Potential Movement und auch Teil anderer Bewegungen, die dem ‚new age‘ –Bereich zuzuordnen sind.⁴¹ Sie fügen sich nahtlos in das weiter oben erwähnte Ideal der erfolgreichen PerformerIn ein, und sie sind auf eine gewisse Art und in einer gewissen Gesellschaftsschicht auch ein Modetrend. So wird der Anspruch, die eigenen Grenzen zu erweitern und zu wachsen, in einer holistischen Art und Weise interpretiert. Nicht nur äußerliche und leistungsbezogene Perfektion sind gefragt, sondern auch innere Erweiterung und ein Wachstum der Persönlichkeit werden angestrebt. Hierbei ist zu hinterfragen, inwiefern dieses Ideal den Anpassungsstress noch zusätzlich erhöht, oder aber tatsächlich zu einem Zustand von mehr Zufriedenheit, innerer Ausgeglichenheit und Fülle führen kann. Bei meinen InterviewpartnerInnen überwogen eindeutig die positiven Erfahrungen und ein Druck durch oder ein Scheitern an hohen Ansprüchen beim Tanzen ging aus den Gesprächen nicht hervor. In ihren Berichten über ihre Tanzerlebnisse und die Veränderungen, die sich nach Jahren des Tanzens einstellten, wirkten die TeilnehmerInnen kongruent.

⁴¹ Erläuterungen zum Human Potential Movement und zum Begriff ‚new age‘ finden sich im Anhang A

Das spezielle Setting schafft einen Raum, der von einigen als Übungsfeld für Selbsterfahrung und Begegnung wahrgenommen wird. Hierbei geht es um das Ausprobieren von Nähe und Distanz, das Alleinsein, das ‚Zu-zweit-Sein‘ und das ‚Mit vielen Sein‘. Niemand berichtete von dem Druck, etwas machen zu müssen, das für ihn/sie in dem Augenblick nicht stimmig war. Zumindest scheint eine gewisse Erlaubnis, sich manchen Vorgaben zu entziehen und ein Freiraum gegeben, der eigenes Gestalten zulässt. Dies wird bemerkt und genützt. Die Erfahrungen, die dabei gemacht werden, bedeuten eine Erweiterung der persönlichen Kompetenz im Hinblick auf das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und die Möglichkeit, diese auszudrücken. Sie geben der Einzelnen mehr Sicherheit im zwischenmenschlichen Austausch und Zusammensein.

Mehrere TänzerInnen absolvierten in den Jahren neben dem Tanzen auch eine Psychotherapie. Sie erwähnten, dass ihnen das Tanzen dabei half, die eher rationalen Erkenntnisse, die sich ihnen in einem geschäftstherapeutischen Kontext erschlossen, konkret umzusetzen und dadurch zu einem tieferen, komplexeren Verständnis zu gelangen. Sie erlebten das Tanzen als komplementär zu ihrer Therapie.

Besucht man die Website von Gabrielle Roth⁴², so ist eines der ersten Zitate, auf die man stößt dieses: „*it takes discipline to be a free spirit*“. Um zu mehr innerer Freiheit zu finden, empfiehlt Roth eine kontinuierliche Praxis. In Workshops werden die TeilnehmerInnen ermutigt, wieder und wieder zu tanzen. In jeder Verfassung, mit jedem Gefühl und mit jedem Thema, und dabei in der Bewegung genau das auszudrücken, was gerade wahrgenommen wird. Auch einige der TänzerInnen nehmen Bezug auf den Aspekt einer kontinuierlichen Praxis, wie sie auch bei anderen Methoden, die auf Achtsamkeit basieren, bekannt sind. Praktizierende des Yoga oder der Meditation sind ebenso wie manche 5R TänzerInnen der Überzeugung, dass ein regelmäßiges und wiederholtes Ausüben der jeweiligen Methode bestimmte Ergebnisse zeitigt. Dies betrifft nicht nur körperliche Fähigkeiten, wie einen verbesserten kinästhetischen Sinn, ein stabileres Gleichgewicht oder eine erhöhte Koordination im Zusammenspiel der einzelnen Körperteile. Insbesondere sind hier Fähigkeiten und Entwicklungen angesprochen, die psychischer Natur sind. Durch das Tanzen wird eine neue Seinsqualität angestrebt, die durch ein regelmäßiges Training verwirklicht werden kann.

⁴² www.gabrielleroth.com

„es ist eine große Herausforderung für mich, immer wieder hinzugehen. Ich gehe also nicht leicht und gerne hin, sondern eher, weil ich weiß, wie es dann ist für mich, wenn ich dort bin.“ Emilia

Mit der Zeit findet ein merklicher Progress statt, der von allen TänzerInnen, die seit mehreren Jahren tanzen, bestätigt wird. Insofern wird der 5R Prozess als lebensgestaltendes Medium bewusst eingesetzt.

„einerseits findet man schnell rein, kann gleich was damit anfangen. Aber man merkt erst nach einigen Jahren, wie sehr man darin gewachsen ist und auch lernen kann. Und auch dieses Gefühl ‚der Körper tanzt‘ kommt halt erst nach ein paar Jahren.“ Amina

Mitunter geht die Leidenschaft so weit, dass das Tanzen ‚suchtähnlichen‘ Charakter bekommt. Einige meiner InformantInnen berichteten, dass sie zumindest Phasen erlebten, in welchen sie dem Tanzen einen übermäßig hohen Stellenwert beimaßen. Dies wurde aber nicht als negativ erlebt und tatsächlich wurden diese Phasen von weniger dichten Zeiten abgelöst, bzw. pendelte sich die Frequenz auf einmal wöchentlich oder auf ‚Tanzen nach Bedarf‘ ein. Welchen Stellenwert sie dem Tanzen beigemessen, beschreiben Eleni und Fred in ähnlicher Weise:

„der Mittwochabend ist für mich ein Fixpunkt. Ich belüge meine Kunden, dass ich Mittwoch abends nicht arbeiten kann. Das ist für mich die Top-Priorität in meinem Leben.“ Eleni

„aber den Mittwoch, den halte ich mir frei - nicht nach Lust und Laune, sondern immer.“ Fred

7.2.3 Autonomie in der Gestaltung des Prozesses

TänzerInnen erzählen von dem Bedürfnis etwas ‚für sich zu tun‘. Amina, die als Psychotherapeutin tätig ist, beschreibt es folgendermaßen:

„es ist etwas, das ich für mich mache, vor allem nach der Arbeit, da ist das so etwas wie Psychohygiene, oder besser: Selbstfürsorge. Dann mache ich auch oft nicht mit, wenn z.B. Übungen angesagt werden, wo man zu zweit tanzt und sich ansehen soll beim Tanzen, weil ich den ganzen Tag ohnehin kommuniziere und mein Sensorium auf andere eingestellt habe. Da ziehe ich dann ganz bewusst mein Radar ein uns spür‘ zu mir hin: wie ist mein Körper, wo ist was verspannt, zwickt es irgendwo oder fühlt es sich gut an?“ Amina

Amina ist nicht die Einzige, die den Ablauf eines 5R Workshops kreativ nützt und Eigenes einbringt. Es gibt unterschiedliche Vorgaben bei 5R Workshops. Manche Kurse werden dicht angeleitet und die KursleiterInnen geben Übungen vor. Das

kann z.B. sein, für eine gewisse Zeit mit einem oder mehreren Partnern zu tanzen. Zu jeder Zeit sollen die TänzerInnen jedoch für sich selbst entscheiden, ob sie mit diesen Vorgaben mitgehen oder nicht. Die Workshopstruktur ist so offen gestaltet, dass eigene Inhalte eingebracht werden können, die die TeilnehmerInnen für sich selbst in einer für sie angemessenen Form gestalten und interpretieren. TänzerInnen beschreiben, dass sie meist mit den vorgegebenen Themen mitgehen. Manchmal aber, wenn eigene Themen oder Gefühle besonders aktuell sind, verwenden sie diese bewusst als Inhalt des 5R Prozesses. Diese Vorgangsweise wird von den TänzerInnen frei gewählt. Durch die Aufforderung der Gruppenleitung jedoch, an das gegenwärtige Erleben anzuschließen und auszudrücken, was gerade wahrgenommen bzw. gefühlt wird, ergibt sich dies fast natürlich. Zwei Interviewpartnerinnen berichten, dass sie den 5R Prozess dazu verwendeten, um den Verlust eines nahestehenden Menschen zu betrauern und sich zu verabschieden.

„meine Freundin ist gestorben und ich konnte nicht zum Begräbnis kommen. Da hab ich beschlossen, ich tanz' heute für sie. Ich hab geweint am Anfang und dann sind unheimlich viele Bilder gekommen, wieviel ich von ihr bekommen hab' in den vergangenen Jahren. Meine Bewegungen haben sich total anders angefühlt. Nach den zwei Stunden war mir wirklich leichter. Es ist wie ein ‚vehicle for something‘ und ich kann es mit vielen Dingen füllen, z. B. mit der Trauer und dem Schmerz, die da waren. Wenn ich mich statt dessen hingeworfen hätte und meditiert hätte für sie - ich hätte das nie so zusammen gebracht, dass das diese Intensität und diese Kraft bekommt.“ Eleni

Eine 52jährige Tänzerin, die den Tod ihres Mannes nach schwerer Krankheit betrauerte, berichtete, dass sich das Tanzen für sie als eine äußerst hilfreiche Form der Begleitung erwies. Sie lernte kurz nach dem Tod ihres Mannes Roths 5R kennen und tanzte sooft sie konnte. Beim Tanzen durchlebte sie intensive Phasen des Schmerzes, der Wut, aber auch der Verbundenheit mit ihrem Mann und konnte dadurch vieles gemeinsam Erlebte reflektieren. Die 5 Rhythmen Methode bot ihr einen Raum und einen Rahmen, in welchem dies geschehen konnte. Es war für sie eine angemessene Form und ein hilfreiches Mittel, sich zu verabschieden, ihren Verlust zu verarbeiten und ihre emotionale Balance wiederzufinden.

Die Möglichkeit, in Anbetracht einer Situation wie dem Tod eines geliebten Menschen, die uns gemeinhin aufgewühlt und ohnmächtig zurücklässt, selbst aktiv mitzugestalten, scheint ein gewisses Maß an Befriedigung und Integration der ‚wilden‘ Gefühle zu gewährleisten. Die meisten Menschen - seien sie nun mit

elementaren Lebensthemen wie Krankheit oder Tod konfrontiert oder begegnen sie den mechanisierten Strukturen der modernen Intensivmedizin oder seien sie ganz einfach den schonungslosen Bedingungen der modernen Arbeitswelt ausgesetzt – kennen das Gefühl der Ohnmacht. Die moderne Lebenswelt hält wenige bedeutungsstiftende und sinngebende Werkzeuge bereit, die hier Hilfe anzubieten hätten. Meiner Meinung nach sind heute nur mehr relativ wenige Menschen in religiöse Traditionen lebendig eingebunden. Die heimischen religiösen Rituale sind oft sinnentleert und unlebendig, und Psychotherapie ist für viele nicht ohne weiteres zugänglich bzw. wird als Ressource gar nicht wahrgenommen. Ein Ritual scheint in manchen Situationen ein adäquates Mittel zu sein, um Krisen zu bewältigen. Und zwar umso mehr noch dadurch, dass es in seiner Performativität Raum für eine Verkörperlichung konflikthaften Erlebens enthält.

Patrick Vandermeersch (Vandermeersch 2006) beleuchtet die Funktionsweise psychotherapeutischer Rituale näher und vergleicht sie mit traditionellen Ritualen. Er verweist auf die transformative Kraft, die aus einer bewussten, rituellen Rahmung von Handlungen hervorgeht. Psychotherapeutische Rituale entstanden in einem säkularisierten Kontext, und ihnen fehlen die Bezüge zu konkreten religiösen Inhalten. Dies macht ihre Anwendung auf bestimmte Art unsicherer, da ihnen die überpersönlichen, legitimierenden Regulationsmechanismen fehlen.⁴³ Nichtsdestotrotz scheint ihnen eine gewisse Wirkkraft inne zu wohnen, die im therapeutischen Kontext nutzbar gemacht werden kann. Sei dies nun Unordnung in Ordnung zu verwandeln oder durch die Anerkennung bestimmter Gefühle und Situationen dem Leben und sich selbst gegenüber zu mehr Würde und Akzeptanz zu gelangen. Um hierzu klare Aussagen machen zu können, müssten jedoch weitere Untersuchungen über die intrapsychischen Dynamiken von Ritualen, wie sie im psychotherapeutischen Kontext angewendet werden, gemacht werden.

⁴³ Diese Kritik betrifft vor allem das klassische psychotherapeutische Setting im direkten 1:1 Verhältnis zwischen PsychotherapeutIn und KlientIn. Ein traditionelles Ritual ist in einen sozioreligiösen und kosmologischen Kontext eingebettet, es ist vielfach erprobt und gesellschaftlich legitimiert. Werden Rituale in Psychotherapie-Settings eingesetzt, so fällt dieser gesellschaftliche Schutz weg und die KlientIn ist in gewisser Weise exponiert und von der Erfahrung, Professionalität und Kreativität der TherapeutIn abhängig.

7.3 Gruppendynamik der 5 Rhythmen TänzerInnen

„Every time I dance I shed the skins of separateness and I feel the frequency of tribe.“

(Roth 1998c:217)

„What one human organism can do, any organism can do; but no human can do anything, or even become human, without fellow humans.“ (Blacking 1977:11)

Gemeinsames Erleben verbindet und bildet Gemeinschaft. Dies verweist uns erneut auf Victor Turner, der dieses Phänomen *Communitas*, Gemeinschaft, nennt. (Turner 2005:96) Das passiert bei einer gemeinsamen Wanderung, als Team im Sport oder auf den Rängen eines Fußballstadions ebenso, wie auch beim Tanzen. Durch das intensive Erleben und Ausleben während eines 5R Workshops entsteht ein besonderes Zusammengehörigkeitsgefühl. Mitunter besteht es über den eigentlichen Event hinaus fort. Besonders dann, wenn Aktivitäten gesetzt werden, die auch Treffen jenseits des Tanzens initiieren. Dies kann, muss aber nicht der Fall sein. Meistens verblasst das Gemeinschaftsgefühl bald wieder, da jedE in ihre eigene soziale Umgebung zurückkehrt. Meine InterviewpartnerInnen nahmen hier z.T. unterschiedliche Positionen ein. Für Bella wurden MittänzerInnen zum maßgeblichen sozialen Umfeld, aus denen sie einen Großteil all ihrer freundschaftlichen Beziehungen herleitete - allerdings erlebte sie sich selbst als zurückgezogen und hatte vor dem Tanzen nur wenige sozialen Kontakten, was eine Folge ihrer damaligen Lebensumstände war. Bei einigen anderen TänzerInnen ergaben sich zusätzliche Freundschaften aus dem Pool der 5R TänzerInnen. Wiederum andere hielten sich von allen Aktivitäten jenseits des gemeinsamen Tanzens fern. Sie hatten kein Bedürfnis, sich über die Workshops hinaus mit anderen TänzerInnen zu treffen. Fred meinte z.B., dass dieser „besondere Zauber“, der für ihn im gemeinsamen Tanzen entstand, durch Alltagsbegegnungen mit seinen MittänzerInnen Schaden nehmen könnte.

Nähe und Intimität sind das Resultat der gemeinsam erlebten Freude und Ekstase. TänzerInnen erzählen, dass während des Tanzens ein Wir-Gefühl entsteht und dass Zugehörigkeit als etwas Selbstverständliches erlebt wird. Die Gesamtheit des Geschehens scheint in besonderer Weise geeignet zu sein, Menschen einander näher zu bringen. Viele berichten, dass das besonders schnell entstehende Gefühl

von Nähe und Intimität ihnen aus anderen gesellschaftliche Kontexten in dieser oder ähnlicher Form nicht bekannt war. Was bei den 5R geschieht ist unabhängig davon, ob sich die TänzerInnen vorher schon kannten, oder ob sich gänzlich unbekannte Menschen zusammenfinden. Eleni machte die folgende Beobachtung:

„im S. haben wir diese kleine Ecke, nur mit einem Paravent zwischen Büro und Tür, Männer und Frauen ziehen sich gemeinsam um und es ist total ok. Und im Manhattan (ein Fitnesscenter, Anmerkung d. Verfasserin) haben wir diese Super-Garderoben und irrsinnig viel Platz und es stört mich, wenn mir Eine zu nahe kommt und sich neben mir umzieht. Da geh‘ ich und such‘ mir einen anderen Platz.“ Eleni

Phillip bezeichnet die Gruppe auch als ‚Stamm‘, der ihm besonders am Herzen liegt und mit dem er sich in einer Art ‚seelischen Verwandtschaft‘ verbunden fühlt. Die Gruppe ist für ihn wichtig.

„Wir sind oft nach dem Tanzen noch miteinander wohin gegangen. Wir sind dann meistens ganz eng beieinander gesessen, wie eine Familie, ohne Hintergedanken. Früher hab ich immer gelitten in Diskotheken, diese Aufreißergeschichten. Diese Fragen: Was denkt sich die jetzt? Was passt? Man hat immer Angst auf jemanden zuzugehen, jemanden zu umarmen. Alles ist so zaghaft und verkopft. Hier ist es so anders. Man kann aufeinander zu gehen, mit aller Sensibilität, es ist so natürlich. Man fließt zusammen, genauso stark ist es. Und wenn man sich einmal einige Wochen nicht sieht, ist der Kontakt dann wieder genauso tief. Das gibt es bei mir im Alltag, im Job nicht.“ Phillip

Das Tanzen ist für einige auch ein Pool für neue Freundschaften oder Partnerschaften. Mindestens ebensoviele meiner InterviewpartnerInnen erklärten aber, das es für sie nicht wichtig ist, die entstehenden Kontakte auch außerhalb zu pflegen. Im 5R Tanzen wird ein Gemeinschaftsgefühl auf Zeit erzeugt. Daraus ergibt sich keine Verpflichtung, für die Gruppe darüber hinaus in irgendeiner Art verfügbar zu sein oder eine Leistung zu erbringen. Es entsteht dort Verbindlichkeit, wo sich darüber hinaus Beziehungen ergeben und es bleibt dort unverbindlich, wo es so gewünscht wird. Diese Wahlfreiheit ist im Turner’schen Sinn die Grundbedingung einer liminoiden Situation, wie sie charakteristisch für moderne, säkulare Gesellschaften ist. Nähe und Zugehörigkeit werden als wohltuend und mitunter sogar als heilsam empfunden. Sie sind ein menschliches Grundbedürfnis. Ein Blick auf die realen Lebenswelten vieler Menschen zeigt, dass es oft nur ungenügend erfüllt wird. Selbst innerhalb von Familien ist dies keine Selbstverständlichkeit. Die Anforderungen der modernen Arbeitswelt und die Kernfamilie mit einer jüngst kräftig ansteigenden Trennungs- und Scheidungsrate sind nicht in ausreichendem Maß in der Lage, die Empathie- und Kontaktbedürfnisse vieler Menschen zu befriedigen, so scheint es mir. Zudem denke ich, dass trotz oder gerade

wegen der zunehmenden Individualisierung und größeren persönlichen Autonomie auch ein Bedürfnis nach Identifikation und Zugehörigkeit besteht, sozusagen als Rückversicherung. Größere soziale Einheiten, wie Verbände, Konzerne oder die Nation sind zwar zum Teil identifikationsstiftend, aber ihnen fehlt die Unmittelbarkeit - der Klebstoff für lebendige Bindungen.

Eleni erlebt den intimen Kontakt, der im Umgang miteinander entsteht, als nährend:

„es ist dieser Austausch, der da stattfindet, der so leicht ist und so tief gehen kann. Ich lebe allein, mein Mann ist sehr jung verstorben und ich habe sicher ein Defizit, was Nähe angeht. Ich habe zwar einen großen Freundeskreis, aber niemanden so ganz nah. Ich kann das in diesen Momenten erleben und das ist sehr schön.“ Eleni

Eine lose, nicht-verpflichtende Gruppenzugehörigkeit, mit beliebiger Möglichkeit des Ein- und Austrittes, kommt den Ansprüchen eines sich selbst organisierenden, autonomen Individuums eher entgegen. Die persönliche Befindlichkeit ist klar richtungsweisend: Solange etwas als lustvoll, interessant und befriedigend erlebt wird, wird die Bindung aufrecht erhalten, wenn es langweilig oder unangenehm wird, oder kein Sinn mehr erkannt wird, kann die Situation verändert oder verlassen werden. So kann Nähe und menschliches Miteinander erfahren werden, ohne dass unbequeme Verpflichtungen daraus resultierten bzw. die Wahlfreiheit eingeschränkt würde. Die Tatsache, dass die TänzerIn gleichzeitig KonsumentIn ist, d.h. einen Geldbetrag entrichtet, ermöglicht es ihr, das Event als Dienstleistung zu betrachten. Dies mag zusätzlich dazu beitragen, dass Rechtfertigungsgründe für Ein- und Austritt entfallen. In weiterer Folge kann dadurch sicher gestellt werden, dass die Zugehörigkeit zur Gruppe nicht verbindlich wird.

Bindungen an religiöse Traditionen ebenso wie an Familien sind zumeist mit starren Regeln, mit strengen Wertesystemen oder dogmatischen Absolutheitsansprüchen verbunden. Für Luis ist die Gruppe mehr ein ‚Geborgenheitsfeld‘, in dem er mit Beziehungen ‚experimentieren‘ und reale Erfahrungen machen kann. Sie stellt ihm einen Rahmen zur Verfügung, in dem er sich wohl fühlt, weil er das Gefühl hat, nicht bewertet oder verurteilt zu werden. Er ist ein ‚Gleicher unter Gleichen‘ und fühlt sich in der Gruppe akzeptiert und zugehörig.

Der Soziologe Zygmund Bauman beschäftigt sich mit den Charakteristiken postmoderner Gemeinschaften und führt für diese den Begriff ‚Neotribalismus‘ ein. (Bauman 2007) Damit bezeichnet er Gruppen, die sich aus jeweils autonomen Entscheidungen der sie bildenden Individuen zusammenfinden. Sie unterliegen nicht der Kontrolle zentraler Verwaltungsinstanzen und sind nicht von außen gesteuert. Konsum ist eine zentrale Motivation. Nach Bauman tendiert die moderne Gesellschaft zur Auflösung von Gruppen. *„Selbst wenn man zusammen mit anderen konsumiert, entstehen keine dauerhaften Bindungen.“* (ibid.:162) Identitätskonstruktionen in der Moderne obliegen zu einem großen Teil der Gestaltung der Menschen selbst. Es ist möglich, die Zugehörigkeit nach individuellen Kriterien zu wählen. Die Zugehörigkeit kann sich auf mehrere Gruppen beziehen und temporär bestätigt oder verneint werden. Es sind nicht mehr traditionelle Strukturen, wie Konfessionen oder Clans, die Identität definieren. Die Identitätsfindung ist zumindest bis zu einem bestimmten Grad in die Individuen selbst verlagert. Die Entscheidung zur Zugehörigkeit wird nach persönlichem Ermessen und je nach Situation immer wieder von Neuem getroffen. Bauman bezeichnet die Konstruktion von Identität, die früher ein lebenslanges Projekt darstellte, als Kristallisation eines Augenblickes. *„Sie wird heute nicht mehr ein für alle Mal entworfen und für die Ewigkeit errichtet, sondern permanent und immer wieder auseinandergenommen und neu zusammengesetzt.“* (ibid.:185) Damit bekommt Baumans Gemeinschaftsbegriff einen prozesshaften Charakter. Postmoderne Gemeinschaften existieren im Hier und Jetzt, sie haben aber keine darüber hinausreichende Bedeutung, weder in der Vergangenheit, noch in der Zukunft, so Bauman. Er bezieht eindeutig Stellung, wenn er dies als Flucht des modernen Menschen vor sich selbst bewertet und es als einfache, ‚billige‘ Möglichkeit, den Anforderungen der modernen Lebenswelt zu entfliehen, deutet. (ibid.: 187) Für mich stellt sich hier die Frage, ob diese Position nicht zu reduktionistisch ist. Diese Implikation setzt ein Wertesystem voraus, bei dem Tatkraft und Engagement am oberen Ende der Skala stehen und Rückzug und Passivität an das untere Ende dieser Wertehierarchie gerückt werden. Diese Wertung finden wir heute in vielen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens wieder. Sie ist meines Erachtens aber zu hinterfragen. Bauman spricht den Menschen in gewisser Weise die Fähigkeit ab, aktiv und kreativ neue Formen des Zusammenlebens zu entwickeln und auf die soziopolitischen und ökonomischen Herausforderungen der modernen Lebenswelt zu reagieren. Gerade die sozial- und kulturanthropologischen Studien eröffnen hier einen weiteren Horizont. In Zeit und Raum ist es Menschen gelungen einzigartige kulturelle Schöpfungen zu produzieren, auf

die Umweltbedingungen adäquat zu reagieren und funktionale Strukturen zu entwickeln, die Bedürfnisse befriedigen und ein Zusammenleben gewährleisten konnten. Sollte uns die genuin menschliche Fähigkeit, Kultur zu schaffen, plötzlich abhanden gekommen sein?

7.4 Konstruktion von Wirklichkeit – ein energetisches Weltbild

„Fifteen years ago I had a rendezvous with a half blind Indian shaman in the Buffalo airport. As we sat in the fast-food café sipping tea, we each draw our cosmologies on napkins, which we then exchanged. His was ancient and had been passed down over the centuries; mine was brand new. He called his a medicine wheel; I didn't have a name for mine, so I called it a map.“ (Roth 1998a:xvii)

7.4.1 Die 5 Rhythmen Landkarte

Eine grundlegende Funktion von Landkarten ist es, Orientierung zu ermöglichen. Eine Landkarte ist immer und zuallererst eine ‚mind-map‘, welche kognitives Verstehen von Orten und Prozessen ermöglicht. Ohne (innere) Landkarte ist keine Positionsbestimmung möglich. Landkarten ordnen, differenzieren, strukturieren, und sie markieren Orte. Sie schreiben Plätzen bestimmte Eigenschaften und Qualitäten zu. Dadurch helfen sie, soziale Interaktionen zu regulieren. Ethnographische Texte berichten uns von Ethnien, die Leben, Umwelt und geistige Welt als miteinander verwoben betrachten. Oftmals ist die Wohnhaus- oder Dorfarchitektur eine Analogie des menschlichen Körpers oder steht in einer bestimmten Beziehung zur ‚anderen Wirklichkeit‘ der Geister und Ahnen. (z.B. Jennings 1995:77ff, Reichel-Dolmatoff 1996:182ff). Landkarten dienen der Orientierung und der Positionsbestimmung, sowohl in der real-materiellen Welt, als auch in inneren Erlebnisräumen. Sie sind die strukturierenden Indikatoren, die Chaos (griechisch: gähnende Leere) in Kosmos (Ordnung im Weltall) verwandeln.

Gabrielle Roth entwickelte ihre 5 Rhythmen Landkarte aus ihrer jahrzehntelangen Tanzarbeit mit Menschen. Sie beobachtete, dass, wenn sich Menschen über eine bestimmte Zeit ohne Vorgabe spontan bewegen, eine bestimmte, organisch erscheinende Bewegungsabfolge erscheint. Sie identifizierte eine fünfteilige Matrix, deren Elemente in

einer bestimmten Reihenfolge angeordnet sind. Jedes Element weist ein charakteristisches Bewegungsmuster, sowie eine eigene Gefühls- und Bewusstseinsqualität auf. Beim Tanzen bewegt man sich durch diese fünf ‚Rhythmen‘, wie Roth sie nannte. Der Prozess beginnt im langsamen *flowing*, strukturiert sich im *staccato*, erfährt seinen ekstatischen Höhepunkt im *chaos*, gleitet hinüber ins verspielte *lyrical* und klingt schließlich in *stillness* aus. Der Geschehen ist klar erfahrungsorientiert und die angestrebten Ergebnisse - nach Roth die Aktivierung der Selbstheilungskräfte der Psyche - werden allein durch das Durchwandern der 5 Rhythmen Landkarte erreicht.

Die fünfteilige Gliederung in *flowing, staccato, chaos, lyrical und stillness* ist die Basis der 5R Landkarte. Roth baute diese in eine ganze Kosmologie aus, welche die intrapsychische Entwicklung des Menschen und die Entfaltung seines ‚Bewusstseinspotentials‘ beinhaltet. Der Beschreibung und Erklärung dieses Modelles und der ihm zugrundeliegenden Prozesse ist Roths Buch *Maps to Ecstasy* gewidmet. (Roth 1998a)

In der folgenden Abbildung, die Roths Buch entnommen ist, ist die 5R Kosmologie dargestellt. Ich möchte versuchen, diese der LeserIn in ihren Grundzügen näherzubringen und durch meine Erläuterungen lesbar zu machen.

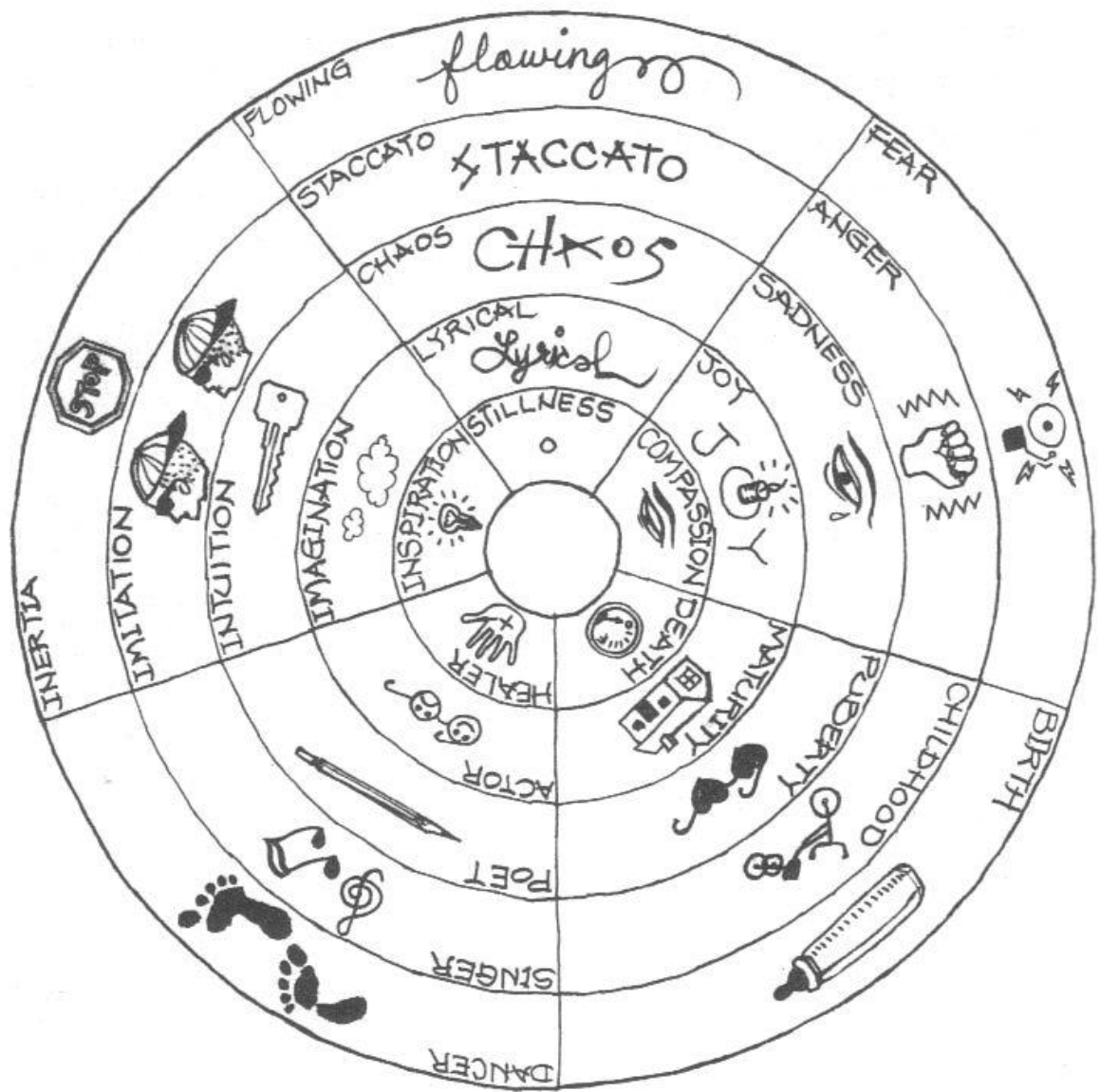


Abbildung 1: Die 5 Rhythmen Landkarte (Roth 1998a:208)

Jedem der fünf Roth'schen Rhythmen ist ein Gefühl, ein Lebensabschnitt, eine Rolle und eine Eigenschaft bzw. Fähigkeit zugeordnet. Daraus ergeben sich folgende Zuordnungen:

flowing/Angst/Geburt/TänzerIn/Trägheit
staccato/Wut/Kindheit/SängerIn/Imitation
chaos/Traurigkeit/Pubertät/PoetIn/Intuition
lyrical/Freude/Reife/SchauspielerIn/Imagination
stillness/Mitgefühl/Tod/HeilerIn/Inspiration

Roth versteht ihre 5R als natürliche Abfolge, als organischen und energetischen Prozess. Als solcher können auch die Zuordnungen gelesen werden. Um diese Kosmologie zu erzeugen, legt Roth fünf unterschiedliche Landkarten übereinander. Die erste umfasst die eigentlichen fünf Rhythmen (*f,s,c,l,s*), die nächste enthält fünf Gefühle, die dritte fünf Lebensabschnitte, eine weitere fünf Rollen und die fünfte beinhaltet Eigenschaften bzw. Fähigkeiten. Die Reihenfolge der Elemente ist jeweils essentiell. Jede Landkarte beinhaltet nämlich die fünf Phasen eines natürlichen Prozesses. Dies sind die Reihenfolgen nach Roth:

flowing → *staccato* → *chaos* → *lyrical* → *stillness*
Angst → Wut → Traurigkeit → Freude → Mitgefühl
Geburt → Kindheit → Pubertät → Reife → Tod
TänzerIn → SängerIn → PoetIn → SchauspielerIn → HeilerIn
Trägheit → Imitation → Intuition → Imagination → Inspiration

Ich möchte kurz auf die Landkarte der Gefühle eingehen.⁴⁴ Roth betrachtet die Gefühle wertfrei. Alle Menschen kennen die grundlegenden Erfahrungen von Angst, Wut und Traurigkeit. Für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung ist es notwendig, diese Gefühle anzuerkennen und zu bewältigen, um zu echter Freude und Mitgefühl fähig zu werden, so Roth. Gefühle sind elementare Ausdrucksformen des Lebens, die bestimmte Funktionen haben, so Roth weiter: „*Essentially, fear protects, anger defends, sadness releases, joy uplifts, compassion unites.*“ (ibid.:60) Werden diese elementaren Gefühle durch soziale Konditionierungen unterdrückt, abgewehrt etc. führt dies zu einer Stockung und

⁴⁴ Eine umfassende Abhandlung aller Landkarten an dieser Stelle ist aufgrund der Umfangsbeschränkung dieser Arbeit nicht möglich. Sie muss fragmentarisch bleiben. Allerdings sollen exemplarisch einige mir im Zusammenhang mit dieser Arbeit wichtigen Elemente erläutert werden.

Entwicklungshemmung. Die Spontaneität ist dadurch eingeschränkt; körperliche, geistige und seeliche Unflexibilität ist die Folge.

Anhand von *chaos*, dem dritten Roth'schen Rhythmus, möchte ich einige Zusammenhänge der Kosmologie Roths herausarbeiten. In *chaos* vollzieht sich nach Roth der Verlust von Form; dies geschieht einerseits auf der Ebene des Körpers: in *chaos* gibt es keine bewusste Kontrolle mehr über die Form der Bewegung oder die Form des Körpers im Raum. Die in *staccato* noch klare, definierte Form zerfällt. Andererseits geschieht der Verlust von Form - im Sinne von Struktur oder Norm - in einem innerpsychischen, kathartischen Prozess, in welchem diese losgelassen wird: gestockte Emotionen, Bezüge, Identifikationen und Konditionierungen werden in dieser Phase aufgegeben. Roth ordnet *chaos* die Emotion Traurigkeit zu. Ihrer Erfahrung nach geht der Verlust von Form und Inhalt mit einem Gefühl von Traurigkeit einher, die den entstandenen leeren Raum zunächst erfüllt. Traurigkeit ist also die Folge einer Erfahrung von Verlust.

Der *chaos* zugeordnete Lebensabschnitt ist die Pubertät. Diese Phase bezeichnet den Übergang vom kindlichen Status, in welchem ein Individuum in seiner Abhängigkeit sicher an die Eltern gebunden ist, ins Erwachsenenendasein. Die Pubertät ist in der Regel gekennzeichnet durch eine Auflehnung gegen die von den Eltern und der Gesellschaft vorgegebenen Normen. Das Gelernte und Übernommene muss losgelassen werden, bevor eine neue Identität entstehen kann. (ibid.:189)

Roth erklärt hier einen Übergangsprozess, dessen drei rituelle Phasen von Arnold van Gennep (Van Gennep 1999) erläutert wurden: Zunächst verlässt ein Individuum oder eine Gruppe ihren vertrauten Platz in der Sozialstruktur. Dieser Ablösungsphase folgt ein unsicheres struktur- und statusloses Zwischenstadium, die eigentliche Übergangsphase oder liminale Phase. Nachdem diese abgeschlossen ist, ordnet sich ein Individuum bzw. die Gruppe wieder in die gesellschaftliche Struktur ein.

Mit der Landkarte der Eigenschaften bzw. Fähigkeiten beschreibt Roth einen spirituellen Lern- und Erkenntnisprozess. Christian Rätsch, der sich mit der Erforschung von veränderten Bewusstseinszuständen befasst, stellt fest, dass es in vielen traditionellen Kulturen hierarchische bzw. evolutionäre Modelle des Bewusstseins bzw. der

Bewusstseinssebenen oder Zustände gibt. In verschiedenen Kulturen wird die Spirale als Symbol für die Entfaltung des Bewusstseins verwendet. „*Sie (die Spirale, Anm.) verdeutlicht das Erwachen des Bewusstseins aus dem Nichts über das ständige zyklische Wachsen des Bewusstseins bis zu dessen Ende oder Erleuchtung.*“ (Rätsch 1993:25) Bei Roth nimmt dieser Entfaltungsprozess des Bewusstseins seinen Ausgangspunkt in der *Trägheit*⁴⁵ - Seinsqualität und Zustand von *flowing*. In diesem Zustand ist kein eigenständiger Impuls vorhanden; es ist ein undifferenziertes Dasein, ein Teilhaben am Ganzen und sich treiben lassen. Der zweite Schritt im Prozess ist *Imitation*, sie ist *staccato* zugeordnet und beschreibt das Übernehmen und Annehmen vorhandener Formen, Strukturen, Ideen und somit den Vorgang der Prägung bzw. Konditionierung. Ist dies abgeschlossen, so schreitet der Prozess weiter voran. In einem kathartischen Vorgang werden in *chaos* die übernommenen Prägungen und ‚alten‘ Überzeugungen aufgelöst. Roth bezeichnet dies als Desillusionierung, die zu einem Zusammenbruch führt. Das Individuum wird dabei ganz auf sich selbst zurückgeworfen.

„it is in disillusionment that you allow yourself to let go. As you surrender to disenchantment, the airtight world that held ‚the truth‘ or was ‚the way‘ or definitively answered the question ‚who am I?‘ vanishes like a childhood fantasy: This experience is devastating and thrilling at the same time. Your world, your reality, your self-image, your identity is disintegrating all around you, yet a whole new world of possibilities is opening up. You are wandering in the dark, and it’s both scary and invigorating, intimidating and delicious. (Roth 1998a:188)“

Die Erfahrung der Desillusionierung ist erschreckend und erregend gleichzeitig. Durch das Wegbrechen der ‚alten Welt‘ entsteht ein Raum, in dem sich vielfältige neue Möglichkeiten auftun. Nach Roth ist dies der Zeitpunkt, an dem im Individuum die *Intuition* gefordert ist und von nun an das weitere Handeln leiten soll. Wenn Roth eine *„dark night of the soul“* beschreibt, fühlt man sich an Eliades Beschreibung von der Reise der SchamanIn erinnert, bei welcher diese zuerst in Stücke zerlegt wird, bevor sie ihre sakrale Rolle als VermittlerIn zwischen sichtbarer und unsichtbarer Welt einnehmen kann. (Eliade 1994:62)

⁴⁵ Roth verwendet den Begriff „inertia“, hier als Trägheit übersetzt. Inertia wird bei Webster als: a) „lack of art or skill“ b) physikalisch: „the tendency of matter to remain at rest if at rest, or, if moving to keep moving in the same direction, unless affected by some outside force“ und c) „disinclination to move or act“ beschrieben. (Neufeldt/Guralnik 1991)

Dem *lyrical* ordnet Roth *Imagination* zu. Die Aktivierung der Vorstellungs- und Visionskraft ist der nächste Schritt: aus all den Elementen, die spielerisch angewendet und erprobt wurden, formt nun die Vorstellungskraft neue Strukturen, Systeme etc.

„on the other side of falling apart ist the process of putting it all together. You return to structure, to system, but now the form is your own creation, a reflection of your distinct identity, experience, vision.“ (Roth 1998a:194)

In *stillness* schließlich geht es um *Inspiration*: *„inspiration ist the level at which conscious creation ceases“* (ibid.:198) Die Trennung zwischen handelndem Subjekt und Tat hört auf, die TänzerIn *wird* getanzt. Roth charakterisiert dies als reine Energie, kontinuierliche Bewegung und totale Verbundenheit mit der den Menschen durchströmenden Lebenskraft.

Es ist nahe liegend, Roths Ausführungen hier mit den Theorien Viktor Turners zu vergleichen. Nach Turner enthält Liminalität sowohl subversive als auch spielerische Elemente. Nachdem die kulturellen Elemente aus ihrer alten Ordnung herausgelöst und isoliert wurden, können sie auf unterschiedliche Weise miteinander kombiniert werden.

„In der Liminalität ‚spielen‘ die Menschen mit den Elementen des Vertrauten und verfremden sie. Und aus den unvorhergesehenen Kombinationen vertrauter Elemente entsteht Neues.“ (Turner 1989:40)

Turner schreibt dem Übergangszustand großes kreatives Potential zu. Es ist der Nährboden auf dem neue Symbole und Modelle entwickelt werden, die auf die gesellschaftlichen Strukturen zurückwirken können. Stärker noch als in liminalen wird dieses kreative Potential in liminoiden Situationen genützt, in welchen die Anzahl der möglichen Neubildungen schier unerschöpflich erscheint. Vergleicht man die Ausführungen Roths mit denjenigen Turners, so enthalten insbesondere die Roth'schen Rhythmen *chaos* und *lyrical* jenes für Turner so zentrale Merkmal von Antistruktur in ihrem spielerisch-experimentellen Charakter. Turner betrachtet Gesellschaft als dynamischen Prozess, in welchem sich Phasen von Struktur mit Phasen von Antistruktur und *Communitas* abwechseln. Diese beiden gesellschaftlichen Aggregatzustände bedingen

sich seiner Ansicht nach gegenseitig. Turner meint, dass eine Überbetonung der Struktur zu pathologischen Erscheinungen von *Communitas* führt, wohingegen eine Überbetonung von *Communitas*, wie sie in manchen religiösen oder politischen Bewegungen auftritt, leicht „in Despotie, übermäßige Bürokratisierung oder andere Formen struktureller Ermüdung erstarren kann“. (Turner 2005:126) Während Turner diesen Prozess auf der Ebene der Gesellschaft diskutiert und eine dialektische Beziehung zwischen Struktur und Anti-Struktur bzw. *Communitas* postuliert, bewegt sich Roth auf der Ebene des Individuums und seiner psychischen Entwicklung. Roth beschreibt keine Dialektik in diesem Prozess. Für sie ist ein bleibender Zustand von Ekstase und *Communitas* im Alltag möglich und erwünscht. Eine milde Form von Ekstase, wie sie beim Tanzen der 5 Rhythmen erlebt werden kann, stellt für Roth ein Ideal dar, dessen Verwirklichung erstrebenswert ist: „*Ecstasy is an ideal, a goal, but it can be the expectation of every day.*“ (Roth 1989a:199)

Meines Erachtens sind die beiden Ansätze in Bezug auf den Prozess selbst und die liminalen Phänomene sehr ähnlich, allerdings bewegen sich Turner und Roth innerhalb unterschiedlicher Bezugssysteme. Turner argumentiert aus einer objektiv-sozialwissenschaftlichen Sicht und spricht von grundlegenden Funktionsweisen dynamischer Systeme, also Gesellschaft, während Roth über die Entfaltung des psychologischen und spirituellen menschlichen Potentials spricht, sich also in einer psychologisch-spirituellen Dimension bewegt. Die Tatsache der unterschiedlichen Bezugssysteme erschwert einen direkten Vergleich.

Roths 5 Rhythmen Landkarte hat einen dynamischen Charakter und ist in einer energetischen Weltansicht begründet:

„Over the years I've found that these five rhythms constitute the fluid structure, the DNA, of our physical lives. We know from physics that everything is in motion, and that the authentic way of understanding reality is to think in terms of motion: rhythms, vibrations, frequencies – the language of constant change, of flux.“
(*ibid.*:34)

Folgt man den Ausführungen Roths, so kommen einem unweigerlich andere Landkarten in den Sinn. Man denkt an Mandalas, wie sie im tibetischen Buddhismus benützt werden, um bestimmte Veränderungen herbeizuführen; oder an Medizinräder, wie sie

von indigenen Völkern Nord- und Zentralamerikas verwendet werden. Es sind kognitive Landkarten, die in mitunter hochkomplexer, multidimensionaler Form Kosmologien darstellen und zu verschiedenen kultischen Zwecken eingesetzt werden. Die Mandalas des tantrischen Buddhismus werden vom Tibetologen Guiseppe Tucci als Psychokosmogramme bezeichnet. (Tucci 1972:31) Mittels Mandalas erhalten Initianden und Meditierende einen Einblick in das Spiel der Kräfte, wie sie im Kosmos und im Menschen selbst wirken. Das erwünschte Ziel der Anwendung der Mandala Technologie ist transzendente Erkenntnis⁴⁶ und eine *Reintegration* des Bewusstseins. (ibid.:27ff) Tucci stellt einen Bezug zwischen den Elementen aus denen ein Mandala aufgebaut ist und der Idee der psychologischen Archetypen nach C. G. Jung her.⁴⁷ Die einzelnen Positionen im Mandala stellen nicht nur positionale Marker dar, die Orte einer inneren Bewusstseinslandschaft bezeichnen, sie haben auch Äquivalente in anderen Bereichen, z.B. zu Gottheiten/Energieformen des buddhistischen Pantheons, zu Aktivitätsprinzipien oder zu Gefühlen.

Wir können Parallelen in schamanischen Modellen erkennen. Reichel-Dolmatoff beschreibt das Konzept des ‚*gahí vii*‘, des ‚anderen Hauses‘, wie er es bei den Desana im Amazonasgebiet gefunden hatte. (Reichel-Dolmatoff 1996:186ff) Dieses Modell stellt eine Psycho-Kosmologie dar, in der Orte – und gleichzeitig Zustände - beschrieben werden. Die in ihm zum Ausdruck gebrachte Ordnung ist die Ordnung innerhalb des Individuums, die Ordnung der Gesellschaft und die Ordnung der Welt bzw. des Universums. Man trifft dabei immer wieder auf binäre Gegensätze, wie männlich/weiblich, hell/dunkel, Wasser/Land usw., die es zu überwinden gilt. Auch hier wird ein Bewusstseinsprozess angestrebt, an dessen Abschluß Integration steht.

Bei den 5 Rhythmen werden Bereiche des menschlichen Lebens mit entsprechenden Bewegungsmustern und Rhythmen verknüpft. Diese Idee ist nicht neu. So werden z.B. Geister bzw. Gottheiten in afrikanischen Besessenheitskulten durch ihnen zugeordnete, archetypisch erscheinende Bewegungen während eines Rituals herbeigerufen. Die Bewegung dient hierbei als Einladung für den Geist. Man könnte sagen, dass durch eine charakteristische Bewegung ein bestimmtes Energiefeld erzeugt wird.

⁴⁶ Hier verwendet in Bezug auf die Auflösung der Grenzen eines Selbst, d.h. frei von Individual-Bewusstsein.

⁴⁷ Das Konzept der Archetypen ist ein kulturspezifisches, Tucci schließt aber eine kulturelle Varianz dieses Modells explizit nicht aus.

Das Medium, um mit diesen Energien in Kontakt zu treten, ist der menschliche Körper. Dies geschieht im rituellen Kontext, im Tanz, in der Bewegung. Die Geister bzw. Gottheiten im haitianischen Voodoo heißen *lwa*. Voodoo ist zu einem überwiegenden Teil eine gesungene und getanzte Religion. Stephanie Schmiederer untersuchte die zeremoniellen Tänze des Voodoo in Haiti und meint:

„Whether at a ceremony performed for a special purpose or a certain lwa, or at the general evening of dance covering the whole pantheon of deities, all lwa are honoured separately by two or three dance rhythms, each of these being accompanied by several songs.“ (Schmiederer 1996:97)

Die meisten Tänze im Voodoo haben symbolischen Charakter. Sie beziehen sich auf Geister-Familien, die bestimmte Eigenschaften repräsentieren. So symbolisieren die schlangenförmigen Bewegungen von YANVALOU - der Haupttanz der Lwas *Damballah* und *Agwé* - die Bewegungen des Wassers. Die Geisterfamilie der *Oguns* wird durch die NAGO-Tänze adressiert, die entsprechenden Bewegungen stammen aus dem Bereich des Kampfes. Sie symbolisieren Stärke und Unbesiegbarkeit. Tänze können aber auch geschichtliche Ereignisse reflektieren, wie der IBO Tanz, der auf Befreiungsbewegungen während der Sklaverei zurückgeht. Oft sprechen sie essentielle Themen des menschlichen Daseins an, wie der BANDA-Tanz, der die Gemeinschaft in symbolischer Weise über das Thema Leben und Tod informiert:

„BANDA, is a hip grinding, sexually carthartic dance in honour of the lwa of death and cemeteries, symbolising man's rebirth after death, reflecting the closeness of death and procreation: hip girations representing the orgasm, two fingers pretending to hold a cigar, a phallus symbol, the imaginary cigar ash dropping to the ground, symbolizing the sperma falling to the earth for reincarnation.“ (ibid.:98)

Die einzelnen Tänze werden durch charakteristische Körperbewegungen manifestiert. Ich möchte an dieser Stelle eine kurze Gegenüberstellung zwischen zwei traditionellen Voodoo Tänzen und den ersten beiden Rhythmen der 5 Rhythmen Methode vornehmen, welche in sehr ähnlicher Weise konzipiert sind:

Schmiederer zum YANVALOU Tanz: „*Yanvalou, the main dance of the Rada cult, which is known for its benevolent character, is characterized by fluid and gentle movements involving spine, chest, neck, shoulders and arms. The step is simple and slow.*“ (ibid.:99) Die Bewegungen des Körpers repräsentieren die wellenförmigen Bewegungen des Wassers und des weiblichen Schlangengeistes *Damballah*. Gabrielle Roth nennt ihren ersten Rhythmus *flowing*, seine Bewegungen sind weich, rund, kreisend; der ganze Körper, unter Einbeziehung aller Körperteile, vollzieht eine kontinuierlich fließende Bewegung: Arme, Schultern, Nacken und Kopf, Wirbelsäule und Becken; (Roth 1998a:37) Die Kulttänze des PETRO im Voodoo sind durch ihre Aggressivität gekennzeichnet; die Bewegungen sind sehr schnell, heftig und kraftvoll; die Kraft aus Beinen und Füßen ermöglicht schnelle Vorwärtsbewegungen des Körpers, während die Rückenmuskulatur relativ stark angespannt bleibt. (Schmiederer 1996:99). Der zweite Rhythmus der 5 Rhythmen ist *staccato*. Roth beschreibt die Bewegungen in *staccato* folgendermaßen: „*your movements become fast-paced, thrusting, pounding – each movement isolated, with a beginning and an end. You are moving in lines and angles, no longer in circles, and your moves are percussive, short;*“ (Roth 1998a:38)

Inwiefern Roth Anleihen an traditionellen Tanzformen genommen hat, bleibt in ihren Arbeiten unerwähnt. Ich gehe aber davon aus, dass sie selbst mit verschiedensten Tanzformen in Kontakt kam, damit experimentierte und sich inspirieren ließ. Für mich ist die Tatsache, dass bestimmte Bewegungen bestimmte Gefühle hervorrufen bzw. verstärken und bestimmte Bewusstseins Ebenen aktivieren, interessant. Roths 5 Rhythmen Methode ist eine kulturelle Schöpfung, die gewiss nicht unbeeinflusst von anderen Ideen, Praktiken und Methoden entstand, aber doch auch genuin Eigenes aufweist. Dies betrifft zum einen den Kontext: die Methode wird als Workshop verkauft, sie ist sowohl von psychotherapeutischen Ideen beeinflusst, als auch durch ‚new age‘ Ansätze; die Musik ist ‚modern‘; Es betrifft aber auch die Form der Bewegungen: 5 Rhythmen TänzerInnen haben trotz aller Individualität einen Tanzstil entwickelt, der sich aus dem Bewegungsvorgaben⁴⁸ zu *flowing/staccato/chaos/lyrical/stillness* ergibt und als solcher wiedererkennbar ist.

Modelle, die aus ‚archetypischen‘ Komponenten zusammengesetzt sind, dienen unter anderem dazu, auf individueller und auf gesellschaftlicher Ebene Entwicklungs- und

⁴⁸ In Kapitel 5.2 werden die Bewegungsvorgaben der Roth’schen Methode näher erläutert.

Integrationsprozesse zu bewirken. Sie sind in ihrer Form in Raum und Zeit außerordentlich variabel, ähneln einander aber in ihrer grundlegenden Konstruktion und Funktionalität. Sie werden zur Heilung, bei Initiationsriten oder für pädagogische Zwecke eingesetzt. Die ihnen zugrundeliegenden Wirkmechanismen bedürfen weiterer anthropologischer und kulturvergleichender Studien.

Die westliche Lebenswelt ist nach allen Säkularisierungsprozessen nicht nur eine rationale. In einem lebendigen Nebeneinander existieren viele verschiedene Erklärungsmodelle und Weltanschauungen. Trotz des Siegeszuges der Wissenschaft seit der Aufklärung und trotz standardisierter Bildungssysteme, die logisches Denken und wissenschaftliches Basiswissen vermitteln, sind Menschen dazu geneigt, je nach Kontext unterschiedliche Erklärungsmodelle zu benutzen. Manche rational, manche religiös, andere magisch oder psychologisch. Diese Modelle mögen sich in ihrer grundlegenden Weltansicht widersprechen, doch scheint dies nicht unbedingt ihre gleichzeitige Anwendbarkeit zu stören.

Aus den Interviews geht hervor, dass das Modell der 5 Rhythmen in verschiedener Form von den TänzerInnen in ihre Sprache aufgenommen wurde. Sie verwenden Begriffe daraus, um Zustände, Verhaltensweisen oder andere Aspekte ihres Lebens zu beschreiben. Die fünf Qualitäten, die durch die 5R Landkarte ausgedrückt werden, werden als Analogie und Metapher zur Orientierung innerhalb bestimmter Lebensbereiche - für die eigene Befindlichkeit, für Beziehungen oder für Sexualität – herangezogen. Diesem Aspekt möchte ich das nächste Kapitel widmen.

7.4.2 ‚In Bewegung kommen‘

„Jedes Tun ist Erkennen, und jedes Erkennen ist Tun.“ (Maturana/ Varela 1987:31)

Leben ist Bewegung, diese Aussage bezeichnet nicht nur einen Buchtitel Gabrielle Roths (Roth 1998b), sie wird von TänzerInnen immer wieder als Metapher für eine Anschauung verwendet: Lebendigkeit besteht darin, *in Bewegung zu sein* und Prozesse der (Selbst)Heilung werden in Gang gesetzt, wenn etwas *in Bewegung* kommt. Das Bild von *stockender Energie*, also Energie, die in ihrem natürlichen Fluss unterbrochen ist, wird benützt, um einen unangenehmen, möglicherweise pathologischen Zustand – körperlich, emotional oder seelisch - zu beschreiben.

„Ich bemerke bei mir selber immer wieder, dass ich ins Stocken komme und wenn ich dann tanze, dann komme ich in Bewegung, nicht nur körperlich, sondern auf allen Ebenen.“ Luis

Durch ihre Erfahrungen beim 5R Tanzen lässt sich bei manchen eine Veränderung ihres Blicks auf die Natur des Daseins bemerken:

„Was sicherlich jetzt mehr denn je ist: Das Leben ist Bewegung und Fluss.“ Eleni

Luis erläutert seine Erfahrung mit ‚Spannung‘. Was sich für ihn früher in Form von Panikattacken oder Stress äußerte, hatte er mittels des Tanzens nunmehr als Spannung zu identifizieren begonnen. Mit dieser konnte er lernen, umzugehen:

„ich habe durch die Bewegung gelernt, die Spannung auch zu steigern. Dadurch bin ich darauf gekommen, dass diese Spannung ja nichts Negatives ist. Es ist etwas Positives! Da ist eine Spannung da. Da ist Energie da! Das Ganze ist ins Fließen gekommen. Dadurch hab' ich etwas machen können damit. Sie war einsetzbar, verfügbar für mich. Und im *chaos*, habe ich gelernt, dass ich es auch loslassen kann und dann ist es etwas, das dauernd fließt und damit ist es etwas Bewegliches geworden. Spannung ist ja etwas Statisches.“ Luis

Dass sich die Wahrnehmung der Wirklichkeit auch verändern kann, bzw. die Einzelne auch mitunter bewusst Einfluss üben kann, ist eine Entdeckung, die TänzerInnen unter anderem auch auf den 5R Prozess zurückführen.

„Es relativiert sich manchmal auch die Wirklichkeit.“ Cora

„Ich bin drauf gekommen, dass da wo ich meine Aufmerksamkeit hinlenke, sich etwas verändert. Je nachdem, wie ich es anpacke, verändert sich die Wahrnehmung der Wirklichkeit. Die ist ja gar nicht so starr.“ Emilia

Die Wirklichkeit wird nicht länger als etwas Fixes, Unveränderliches erlebt. Die Erfahrung zeigt, dass der eigene Standpunkt veränderbar ist und sich dadurch neue Perspektiven auf Belange des täglichen Lebens ergeben können.

In einer Synthese der Ergebnisse ihrer neurophysiologischen Untersuchungen mit systemtheoretischen Denkansätzen entwickelten die Neurobiologen Francisco Varela und Humberto Maturana eine Erkenntnistheorie. Darin gehen sie davon aus, dass Erkenntnis nicht ein Erkennen der ‚Welt draußen‘, sondern vielmehr ein kontinuierliches *Hervorbringen* einer Welt durch den Prozess des Lebens selbst ist. (Maturana/Varela 1987:7)

„Wenn wir die Existenz einer objektiven Welt voraussetzen, die von uns als den Beobachtern unabhängig und die unserem Erkennen durch unser Nervensystem zugänglich ist, dann können wir nicht verstehen, wie unser Nervensystem in seiner strukturellen Dynamik funktionieren und dabei eine Repräsentation dieser unabhängigen Welt erzeugen soll. Setzen wir jedoch nicht eine von uns als Beobachtern unabhängige Welt voraus, scheinen wir zuzugestehen, daß alles relativ ist und daß alles möglich ist, da es keine Gesetzmäßigkeiten gibt. So sind wir mit dem Problem konfrontiert zu verstehen, wie unsere Erfahrung – unsere Lebenspraxis – mit einer uns umgebenden Welt gekoppelt ist, die erfüllt zu sein scheint von Regelmäßigkeiten, die in jedem einzelnen Fall das Ergebnis unserer biologischen und sozialen Geschichte sind.“ (ibid.:259)

Demgemäß scheint sich das Leben nicht an einer objektiven Welt im Außen zu arrangieren, sondern Menschen - als lebendige Systeme - schaffen die Welt (ihre Wirklichkeit) in gewisser Hinsicht selbst. Sie sind in einem andauernden und dynamischen Prozess in die Konstruktion und Dekonstruktion von Weltbezügen und Wirklichkeitsinterpretationen eingebunden, der vor allem über die Sprache funktioniert. Der Ausgangspunkt aller Wirklichkeitserzeugung ist zwar ein relativer, aber nicht ein beliebiger. Dieser Prozess erfolgt nicht völlig orientierungslos im freien Raum oder ohne kollektive Übereinstimmungen.

„Der ganze Mechanismus der Erzeugung unserer selbst als Bescheiber und Beobachter sagt uns, dass unsere Welt – als die Welt, die wir in Koexistenz mit anderen hervorbringen – immer genau jene Mischung von Regelmäßigkeit und Veränderlichkeit aufweisen wird, jene Kombination von Festigkeit und Flüchtigkeit, die so typisch ist für die menschliche Erfahrung.“ (ibid.:259)

Der Zusammenhalt einer sozialen Gruppe wird durch jenen Satz von Regelmäßigkeiten erzeugt, der ihre biologische und kulturelle Tradition ausmacht und ihre Identität begründet.

Varelas und Maturanas Forschungen stellen das naturwissenschaftliche Paradigma einer absoluten, wesenhaften Trennung zwischen Subjekt und Objekt in Frage. Sie beschreiben das Leben selbst als Erkenntnisprozess und bieten dadurch eine wissenschaftliche Theorie an, welche die kartesianische Trennung zwischen Geist und Materie, zwischen Subjekt und Objekt, transzendiert. Die einstigen kategorialen Gegenspieler erscheinen nunmehr als unterschiedliche Aspekte einer wesenhaften Kontinuität des Lebens selbst. Sie stehen für einen Prozessaspekt (Erkennen und Kognition) und einen Strukturaspekt (Regeln und Regelmäßigkeit) alles Lebendigen.⁴⁹ Die Welt ist nur mehr eine scheinbar objektive, da es keinen objektiven Standpunkt außerhalb von Raum und Zeit gibt. Die Subjekte sind an der Gestaltung von Welt und Wirklichkeit beteiligt. Es ist ein Existieren in der Gegenwart, das Relevanz bekommt in diesem Zusammenhang. Vergangenheit und Zukunft wird somit im Jetzt miterzeugt. (ibid.:260) Die Systemtheorie liefert wissenschaftlich begründbare Ansätze, welche die Sichtweise hin zu einer ganzheitlich-integrativen Perspektive verändert.

Wie die weiter oben angeführten Zitate zeigen, haben die Erfahrungen, die TänzerInnen bei den 5 Rhythmen machen, Auswirkungen auf ihr Leben außerhalb des Tanzsaales. Dies betrifft die erweiterte Möglichkeit, den eigenen Fokus zu verlagern und z.B. die Gegebenheiten des Alltags als veränderlich und in einem Prozess begriffen zu verstehen und so mitunter als weniger belastend zu erleben. Nach der Theorie Maturanas und Varelas sind Erfahrung und Handeln ein reziproker Prozess, der die Konstruktion der

⁴⁹ Bezüge zu Victor Turners Struktur/Anti-Struktur Modell sind hier unübersehbar. Auch Turner baute auf einem prozessualen Verständnis auf, allerdings sind die beiden Bereiche noch an einer fiktiven Zeitschnur hintereinander angeordnet und haben nicht die radikale Gleichzeitigkeit, wie sie das Systemdenken Varelas und Maturanas andeutet.

eigenen Wirklichkeit mitbestimmt. Wird eine neue Erfahrung gemacht, so erschließen sich neue Handlungsspielräume, die wiederum neue Erfahrungen ermöglichen usw. Dieser Prozess wirkt sich auf die Wahrnehmung der Wirklichkeit aus. Diese wird dementsprechend modifiziert. Beim Tanzen der 5 Rhythmen, die Gegenstand dieser Untersuchung sind, vermutlich aber ebenso bei vielen anderen ähnlichen Ereignissen, lässt sich dieser Prozess folgendermaßen zusammenfassen: Beim Tanzen entsteht ein Zustand von *Communitas*, wie bei Turner beschrieben. (Turner 2005:96) Das soziale Miteinander wird als positiv, die Beziehungen und Begegnungen auf der Tanzfläche als ‚echt‘ und real erlebt. Die ausdrückliche Ermutigung und Erlaubnis, die eigene Befindlichkeit wahr- und ernstzunehmen bestärkt die Beziehung zum eigenen *Selbst* und ermächtigt zu authentischerem Ausdruck. Durch die Möglichkeit der Selbsterfahrung und der Selbstführung können im spielerischen Miteinander neue Handlungs- und Denkmöglichkeiten erschlossen werden. Die Grenzen des eigenen ‚Selbst‘ werden klarer erlebt und die Möglichkeiten der sozialen Interaktion erweitert. Es ist unschwer nachzuvollziehen, dass dies eine Erleichterung für diejenigen bringt, die sich auf so einen Prozess einlassen können. Diese Erfahrungen bilden für manche eine neue Grundlage für ihr Sein und ihre Beziehungen auch außerhalb der Workshops.

7.4.3 Die 5 Rhythmen Landkarte als Analogie für das Leben

Die grundlegende Natur von Landkarten ist es, Orientierung zu ermöglichen. Die 5R Landkarte bietet Analogien für das Leben selbst oder bestimmte Lebensbereiche. Die Topographie der 5 Rhythmen Landkarte wird auf Zustände übertragen, die auf einer Gefühlsebene erlebbare Ähnlichkeiten aufweisen. Dadurch wird eine Struktur erkannt (erzeugt), die den Handlungen (Erfahrungen) zugrunde liegt.

„es ist so etwas Ganzes, wo ich mein ganzes Leben drin wiederfinde“ Carla

In Bezug auf das sexuelle Erleben bzw. dessen Strukturierung wurden folgende Aussagen gemacht⁵⁰:

„auf eine gewisse Weise ist die Welle der 5R eine Entsprechung der sexuellen Erregungswelle, ein Gleichnis für die sexuelle Begegnung. (...) Im Lyrischen gibt es da so eine erotische Verspieltheit oder das liebevolle Relaxen in der Stille.“ Georg

⁵⁰ Im Rahmen der 5R gibt es Workshops, die explizit diesen Zusammenhang zwischen den 5 Rhythmen und der sexuellen Erregungswelle herstellen.

„meine Sexualität hat sich sehr verändert durch das Tanzen, z.B. dass ich überhaupt mit Erregung umgehen kann, dass man Energie aufbauen und halten kann. Das war vorher schwierig. Sexualität war nicht wirklich etwas Bewegliches für mich. Ich bin in einem Umfeld aufgewachsen, wo ich da keine Unterstützung gehabt habe, da hab' ich mir selbst etwas zusammen gedichtet und das kann leicht etwas Statisches werden.“ Luis

Für einige TänzerInnen erschlossen sich neue Handlungsperspektiven:

„Manche Probleme bin ich innerlich tänzerisch angegangen. Früher hat es für mich nur einen Weg gegeben, nämlich stur auf ein Ziel zu. Hindernisse haben mich brutal abgestoppt, es war so ein entweder/oder. Heute kann ich damit viel spielerischer umgehen, experimentieren, es leichter nehmen. Tanzen hat starken Einfluss auf meine Alltags-Seinsweise.“ Phillip

Die Terminologie der 5 Rhythmen wird von TänzerInnen auch auf die Beschreibung von Seins-Qualitäten angewendet. „*staccato sein*“ bezeichnet die Fähigkeit, sich abgrenzen zu können, definiert zu sein, explizit *ja* oder *nein* sagen zu können. In derselben Weise wird der Begriff „*lyrical/lyrisch*“ dazu verwendet, um eine spielerische Herangehensweise an Dinge, eine gewisse Leichtigkeit des Seins, zu beschreiben.

„*staccato* ist mein Lieblingsrhythmus, dieses Eckige, Zackige, wo ich mich am meisten wiederfinde. Am meisten Schwierigkeiten hab' ich in der Stille. Ich glaube, dass ich selber zur Ruhe in meinem Leben am wenigsten Zugang habe.“ Fred

„ich habe immer gedacht, ich bin so frauenorientiert, so ‚flowing‘. Dann bin ich drauf gekommen, dass das gar nicht so ist. Das bin ich gar nicht, ich bin vielmehr *staccato*, so Vatterrhythmus und Struktur.“ Amina

In ihrer Reflexion, was sich für sie verändert hat, stellt Emilia fest:

„Was sich verändert, ist, dass ich jetzt mehr dort bin, wohin ich wollte, dass es leichter ist, Dinge zu realisieren. Es könnte einfach so sein, dass ich mir etwas wünsche und es kommt dann einfach so, so unkompliziert, dahin könnte es gehen. Da ist ein Wunsch und da ist das Ding schon. Fast ein bisschen überwältigend die Vorstellung. Es fühlt sich so an wie eine große Welle, es macht mich atemlos, hat etwas Beängstigendes. Dieses Kontrolle aufgeben. Mich hinzugeben, dahinzufließen mit dem Tag, dass es eben leichter geht. Es ist überwältigend, dass alles gleichzeitig geht, *flowing*, *staccato*, immer alles bei der Hand zu haben, was gerade gebraucht wird, ohne mit etwas verschmolzen zu sein.“ Emilia

Die Aussagen der TänzerInnen deuten darauf hin, dass sich durch das 5R-Tanzen ihr Weltbild hin zu einem mehr prozesshaften, energetischen Verständnis verändert hat. Aus der experimentellen Erfahrung mit den verschiedenen Rhythmen, ihren Wandlungen und Übergängen reift die Erkenntnis, dass Veränderung auch im Leben möglich ist. Die Situationen und Verhältnisse sind nicht starr, sondern befinden sich im Fluss und sind veränderbar. Dadurch verlieren sie mitunter ihre beängstigenden Eigenschaften.

Durch das Tanzen durch die unterschiedlichen Bewusstseinssebenen bzw. Seinsqualitäten der 5R erschließen sich diese den TänzerInnen. Sie werden von ihnen gleichsam internalisiert und erweitern das eigene Leben. Die 5R verbinden Kognitives und Somatisches. Durch die ganzheitliche Erfahrung - in den Bewegungen des Körpers und der Achtsamkeit, die den Gedanken, Gefühlen und Sinneswahrnehmungen lauscht – vollzieht sich eine Veränderung der Wahrnehmung des Selbst und der Welt. Gabrielle Roth zitiert aus dem Brief einer Schülerin: „*Mir ist was Komisches mit den Rhythmen passiert; es scheint so, als würden sie zu einem Vehikel, durch das ich mich neu kennenlerne. Ich sehe sie nicht einmal mehr als etwas, das ich tue; eher sind sie das, was ich zu werden im Begriff bin.*“ (Roth 1998b:258)

7.5 Identität

„*healing is a journey. It involves stepping out of our habitual roles, our conventional scripts, and improvising a dancing path.*“ (Roth 1998a:3)

„*in lyrical we realize, we are all ,works-in-progress‘. Nothing is fixed, particularly our identities.*“ (Roth 1998c:156)

7.5.1 Identität im Fluss

Das Passieren der einzelnen Stadien der 5R ist für viele TänzerInnen wie ein Wechseln ihrer Rollen und Identitäten. Speziell der vierte Rhythmus, *lyrical*, hat diese Qualität der Formwandlung. Man begegnet sich selbst in verschiedenen Formen und weniger als ein fixes Ich, statisch montiert in Zeit und Raum und eindeutig definiert durch bestimmte Zuschreibungen. Identität scheint etwas Fluides, weniger Statisches, zu werden:

„Es ist so wie eine Rolle anziehen, einen Rhythmus, sich da reinlassen und ihn wieder loslassen. Dann den nächsten, der ganz anders ist und dann da durch gehen und wieder loslassen. So als wärst du erst für eine zeitlang Managerin, dann eine zeitlang Yogalehrerin und dann eine afrikanische Tänzerin. Und was ich dann danach bin, ist von allem ein bisschen und aber eben auch noch mehr.“ Emilia

Viele TänzerInnen erleben ein Wechseln der Rollen: Das Ich erfährt sich in unterschiedlichen Geschwindigkeiten, Aktivitätsimpulsen und Gefühlen, einmal mehr introvertiert, dann wieder mehr extrovertiert. Dies geschieht im 5 Rhythmen Prozess ähnlich einem Rollenspiel, aber weniger angeleitet, mehr im Fluss, mehr inspiriert von der eigenen assoziativen Kraft und Kreativität, mehr als Teil des Gesamtgeschehens in der Gruppe und induziert durch die Musik. Das Schlüpfen in eine andere Rolle ist ein Merkmal von Karneval und Fastnachtsbräuchen und in diesem Zusammenhang wird ihm oft eine sozial ausgleichende Funktion zugeschrieben. Auch nach Esposito ist Karneval *„die ritualisierte Verkehrung der sozialen Rollen sowie die zeitlich begrenzte Einebnung der gesellschaftlichen Unterschiede.“* Sie meint weiter: *„die kurze Zeit des Karnevals bot demnach wie ein Überlaufventil die Gelegenheit, die in einer durch rigide Hierarchien bestimmten Gesellschaften gegebenen sozialen und politischen Gegensätze gleichsam umzukehren.“* (Esposito 1999:11) Im christlichen Kontext steht die Fastnacht - als begrenzte Periode, in der alles auf den Kopf gestellt ist - am Beginn der Buß- und Fastenzeit. *„Die Periode der Unordnung und der Unsicherheit ist notwendig, um die christliche und hierarchische Gesellschaft schätzen zu lernen und um eine lange Zeit der kollektiven wie individuellen Buße auf sich zu nehmen zu können, die in die Passion mündet.“* (ibid.:27)

Welcher soziale Nutzen kann nun aus einer multidimensionalen, fluideren Identität des Individuums, wie sie mittels des 5 Rhythmen Prozesses erreicht werden kann, gezogen werden? In den hoch individualisierten und sich rasch verändernden Gesellschaften der Gegenwart, scheinen mir Möglichkeiten, welche Individuen die unkomplizierte Integration in eine Gemeinschaft bieten, besonders notwendig. Möglicherweise könnte die durch die 5R Praxis gewonnene größere psychische und soziale Flexibilität eine Anpassung an die Komplexität moderner, multikultureller Gesellschaften erleichtern.

7.5.2 Sexuelle Identität

Auffallend waren die Berichte meiner InformantInnen in Bezug auf ihre geschlechtliche Identität. Bis auf ein oder zwei Personen berichteten alle davon, dass sie während des Tanzens erotische Gefühle erlebten und zwar sowohl gegenüber Angehörigen des anderen Geschlechtes, aber auch in Bezug auf Angehörige desselben Geschlechtes. Für niemanden - weder für die heterosexuell orientierte Mehrheit meiner InformantInnen,

noch für die homosexuell orientierten TänzerInnen - stellte dies zum Zeitpunkt der Interviews ein Problem dar. Im Gegenteil, es wurde als weitgehend ‚normal‘ und selbstverständlich betrachtet. Einige bezeichneten die 5R Praxis als hilfreich im Ausloten ihrer eigenen sexuellen Ausrichtung. Die 5R boten ihnen dazu eine Gelegenheit, die sie nirgendwo anders in ähnlicher Form erlebt hatten. Was die TänzerInnen über sich diesbezüglich herausfinden konnten, wurde als bereichernde Klärung erlebt. Es machte aber auch deutlich, wie wenige Möglichkeiten sich in Familie, Schule, Berufsleben und Öffentlichkeit boten, diese Fragen zu stellen oder mit diesen Themen zu experimentieren.

„Durch das Experimentieren mit Körperkontakt habe ich unheimlich viel darüber gelernt, wie ich denn eigentlich bin. So diese Fragen: Wie fühlen sich Männer an und was habe ich für homoerotische Tendenzen, wo zieht es mich denn eigentlich hin?“ Luis

Auch Phillip erfährt eine Bereicherung seiner Beziehungen zu Männern durch den selbstbestimmten, als ‚natürlich‘ empfundenen Körperkontakt, der sich beim Tanzen oder in der Gruppe ergeben kann. Dies zeigte sich als krasser Gegensatz zu seinem Leben außerhalb des Tanzens, in welchem Berührungen zwischen Männern weitgehend tabuisiert sind. Berührungen zwischen Männern, die über einen kräftigen Händedruck oder joviales Schulterklopfen hinausgehen, werden als gefährlich erlebt und gemieden. Die beteiligten Personen könnten in Verdacht geraten, homosexuell und also ‚nicht normal‘ zu sein. Dieses kulturelle Berührungstabu wird von Männern, die darüber hinauswachsen, im Nachhinein als limitierend beurteilt. Phillip und andere Tänzer erlebten diese Erfahrung im Zuge des 5R Prozesses als entlastend. Die Erweiterung ihres Verhaltensspektrums in Bezug auf Körperkontakt zwischen Männern ermöglichte ihnen mehr Herzlichkeit und ungezwungene Nähe untereinander und stärkte sie in ihrer männlichen Identität.

„beim Tanzen ist es ganz normal, dass sich Männer fest umarmen und mit den Brüsten zusammenstoßen. Das gehört für mich jetzt schon fast dazu, dass ich mit dem K. zwei bis dreimal so zusammen komme beim Tanzen.“ Phillip

Im Laufe ihrer langjährigen 5R Praxis stellte auch Amina Veränderungen in ihrer Selbstwahrnehmung fest:

„puh, das war so ein Gefühl ‚ich tanz mein Leben neu‘ und hat ebenso viele Glaubensmuster über mich selber verändert.“ Amina

In Bezug auf ihre sexuelle Identität spricht sie ganz dezidiert über den Einfluss des Tanzens:

„ich bin selber eine Wechslerin der sexuellen Identitäten. Ich habe 14 Jahre lang mit Frauen Beziehungen gehabt, 14 Jahre mit Männern. Ich bin im Laufe des 5R-Tanzens wieder in meine Männerliebe hinein und das haben mir die 5R unheimlich erleichtert.“
Amina

Neben der aktuellen Erfahrung im Tanzen begründet Amina die Hilfestellung, die sie durch die 5R erfuh auch darin, dass die beiden Archetypen männlich/weiblich, wie sie bei Gabrielle Roth durch *flowing* und *staccato* repräsentiert werden, in den Körpern selbst - egal ob männlich oder weiblich - verortet werden. Roth beschreibt *flowing* als Energiefeld, in welchem der „*feminine Anteil der Seele*“ (Roth 1998b:87) offenbart wird. In *flowing* ortet Roth die weiblichen Archetypen der ‚Mutter‘, der ‚Geliebten‘ und der ‚Madonna‘. Demnach repräsentiert *staccato* die ‚männlichen‘ Seelenkräfte; ihnen ordnet Roth die Archetypen ‚Vater‘, ‚Sohn‘ und ‚heiliger Geist‘ zu.⁵¹ Roth verwendet die Archetypen als Metaphern. Roth wählte Archetypen aus der jüdisch-christlichen Sphäre, da diese tief in unserer Gesellschaft verwurzelt sind. (ibid.:70)

Der experimentelle Rahmen der 5R ermöglicht vielseitiges Ausprobieren. Er stellt für die TänzerInnen relativ sicher, dass die Art ihres Handelns keine Konsequenzen nach sich zieht. Da alle TänzerInnen über den experimentellen Rahmen Bescheid wissen, da alle die Erlaubnis haben, zu experimentieren und sich selbst auszuprobieren, ist die Gefahr, beurteilt bzw. festgelegt zu werden gering. Diese Freiheit ist in einem unregelmäßigen Setting, wie wir es im Alltag vorfinden, nicht gegeben.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass in der Körperarbeit und Bewegungspraxis der 5 Rhythmen ein Experimentierfeld entsteht, das auch die sexuelle Identität beeinflussen kann. Sie erfährt im allgemeinen eine Erweiterung. Da Körperlichkeit und Lust eine natürliche, bewusste Komponente der Praxis sind, kann mit ihnen gespielt und experimentiert werden. Wesentlich weniger, als im Leben draußen, ist es nötig, eine Rolle einzunehmen. Dieser Erfahrungsprozess führt zu mehr Selbsterkenntnis und größerer Selbstakzeptanz und ermöglicht mehr Authentizität und Sicherheit, was sich insgesamt positiv auf das Leben auswirkt.

⁵¹ Eine kurze Erklärung zur Verwendung von Archetypen findet sich auch in Kapitel 7.1.5

7.6 Integration

Unter dem Aspekt von Integration lassen sich die verschiedensten Phänomene betrachten. Aus einer systemischen Perspektive betrachtet geschehen Integrationsprozesse ständig und auf allen Ebenen: physiologisch, psychologisch, sozial und kulturell; ich möchte hier nur einige Situationen benennen - die Liste lässt sich beliebig verlängern: Integration vollzieht sich im menschlichen Körper bei der Aufspaltung und Verdauung der eingenommenen Nahrung; im Individuum, beim Lernen und Verarbeiten von Erfahrungen; in der Gesellschaft bzw. auf institutioneller Ebene in Form von Initiationszeremonien, Einweihungen, dem Einstieg in Schule, Berufsleben und ähnlichem. Auf kultureller Ebene sind Integrationsprozesse nötig, wenn Ethnien oder Ideen wandern, wenn sich Kultur in einem dynamischen Wandlungs- und Entwicklungsprozess befindet. Hierbei gehe ich davon aus, dass dies in allen kulturellen und sozialen Dimensionen zu jeder Zeit in unterschiedlicher Tiefe und Geschwindigkeit geschieht.

Eine wichtige Funktion von Ritualen ist es, Integration zu bewirken. Dies betrifft Heilungszeremonien genauso wie religiöse Kulte. Integration bedeutet zwei getrennte Teile zusammen führen, zu einem Ganzen machen. Hier trifft die Aussage zu, dass *ein Ganzes mehr ist, als die Summe seiner Teile*. Tatsächlich entsteht durch einen Integrationsprozess etwas Größeres *und* etwas Neues.

Integration bedeutet aber auch, etwas einem grösseren Ganzen einzuverleiben. Wird ein Musikstück komponiert, so wird Note um Note in ein größeres Ganzes integriert. Damit diese Integration gelingen kann, muss eine gemeinsame Metastruktur gefunden werden. In der Musik wäre das ein Takt oder ein Rhythmus. Dabei könnte man davon ausgehen, dass diese Metastruktur nicht etwas Statisches, sondern dynamischer Natur ist. Mit jeder addierten Note kann sich der Rhythmus ändern (muss aber nicht). In der biologischen Evolution geschehen Prozesse analog. Aus Einzellern entwickeln und entfalten sich komplexere Organisationsformen indem ihnen aus der Umwelt Nahrung, in Form von Enzymen, Sauerstoff usw. und Information zufließt. Die Information kann entweder von innen kommen, also schon in die Struktur eingeschrieben sein, oder auch von außen, aus der Umwelt. Die Fähigkeit eines Organismus, sich zu entwickeln und auf die Umwelt zu reagieren ist eine grundlegende Voraussetzung für Leben und Überleben.

Legen wir dieses Modell auf die Gesellschaft um, so kann diese nur funktionieren, wenn ihre Teile, also die Individuen, in das Gesamtgefüge integriert sind. Initiationsriten, wie sie in vielen traditionellen Gesellschaften dokumentiert sind, können als eine Technik betrachtet werden, welche die Integration eines Individuums in die Metastruktur an einer bestimmten Position der jeweiligen Gesellschaft bewirkt. Sie finden an lebenszyklischen Bruchstellen wie z.B. beim Übergang vom Kind/Jugendlichen zum Erwachsenen oder beim Eintritt in bestimmte Berufe statt. Sie sind in der Regel mit einem Statuswechsel innerhalb der sozialen Gruppe verbunden.

In nichtindustriellen Gesellschaften, deren elementare Überlebensfähigkeit von der Kooperation ihrer Mitglieder abhängig ist, ist die Integration der Einzelnen in die gemeinsame Lebenswelt unabdingbar.⁵² In modernen Gesellschaften ist dieser Zusammenhang nicht mehr offensichtlich gegeben. Dies mag ein Grund dafür sein, dass Initiationsriten in der industrialisierten Welt an Bedeutung verloren haben. Mittels Initiationsriten wurden auch kulturelle Informationen - ethische und moralische Grundlagen, Wertesystem und dergleichen - kommuniziert und integriert. So geschieht Integration wiederum auf mehreren Ebenen. Zum einen innerhalb des Individuums, welches die Werte seiner sozialen Gruppe übernimmt, zum anderen wird das Individuum in die Gesellschaft integriert. Dadurch ist eine gewisse Kontinuität im Hinblick auf kognitive Strukturen, gemeinsame Werte und damit auch Identität gegeben, die das Fortbestehen der Gruppe zu sichern vermag.

7.6.1 Drei Modelle

Ich möchte hier gerne drei Modelle vergleichend nebeneinander stellen. Alle drei basieren auf Integration. Das erste ist ein psychotherapeutisches, das zweite ein schamanisches Konzept.⁵³ Das dritte beschreibt eine kulturelle Praktik, bei der mittels Musik und Tanz geheilt wird.

⁵² Initiationsriten sind ein Merkmal stark stratifizierter Gesellschaften und stellen einen Zugang zur gesellschaftlichen Macht her. Ein Zusammenhang zwischen der Intensität des Initiationsprozesses, der sich in langen Seklusionsphasen, sowie strengen Ernährungs- und Verhaltensregeln der InitiandInnen äußern kann (z.B. Eliade 1994) und dem Grad der machtpolitischen Statifizierung einer sozialen Gruppe liegen nahe. (z.B. Douglas 1998)

⁵³ Es scheint mir wichtig, auch zu begründen, warum ich hier ein psychologisches Konzept anführe: Wie ich bereits in der Einleitung ausführte, bin ich der Ansicht, dass alle sozialen Phänomene eine psychische Komponente haben. Gesellschaften bestehen aus Individuen, werden von diesen erzeugt und getragen.

Richard Schwartz (Schwartz 2004) entwickelte ein Modell, das er *Internal Family System* nannte. Damit bezeichnet er psychische Anteile im Menschen, die miteinander in einem systemischen Zusammenhang stehen, also eine Art innere Familie bilden. Sein Modell basiert auf der Annahme, dass ein Mensch während seiner psychophysischen Entwicklung verschiedenen prägenden Erfahrungen ausgesetzt ist. Wenn eine Erfahrung stark genug ist und über eine gewisse Zeit fort besteht, so bildet sich ein bestimmter Zustand aus, der als psychologische Konstante erhalten bleibt. Dies nennt Schwartz einen *Teil*.

Das möchte ich an einem kleinen Beispiel veranschaulichen: Ein kleiner Junge wächst in einem behüteten familiären Umfeld auf. Die Eltern sind zugewandt, möglicherweise etwas zu besorgt. Der Junge ist sehr lebendig und drängt früh hinaus in die Welt. Seine Impulse werden durch die besorgten Eltern behindert, es kommt zu Frustrationen, der Junge reagiert mit zornigen Wutausbrüchen. Das Ausagieren von Wut ist in dieser Familie aber nicht akzeptiert und wird durch unterschiedliche Strategien unterbunden und entwertet. Als Folge dieser Reaktionen seines sozialen Milieus, bildet sich im jungen Mann die Anschauung heraus, dass Wut destruktiv und inakzeptabel ist. Aufgrund dieser Überzeugung nimmt er die Welt als in dieser Hinsicht beschränkt wahr. Die Anschauung wird Bestandteil seiner Wirklichkeitskonstruktion. Nach Schwartz könnte sich infolge dieser Situation ein wütender Teil herausbilden, der in ein (inneres) Exil geht. Dem Jungen, der heranwächst, ist dieser Teil selbst nicht bewusst. Psychologisch kann Wut als eine ‚natürliche‘ Reaktion auf eine dem Individuum nicht angemessene Situation betrachtet werden. Sie tritt z.B. auf, wenn Grenzüberschreitungen stattfinden und hat dann die Funktion, dies zum Ausdruck zu bringen. Der junge Mann verdrängt seine Wut, bzw. diesen wütenden Teil und entwickelt Ersatzstrategien. Diese ersetzen die ursprüngliche Funktion der Wut aber nur ungenügend. Er erfährt dadurch eine Limitierung seiner Möglichkeiten. Im therapeutischen Ansatz des Internal Family Systems geht es nun darum, diesen exilierten Teil wieder zugänglich zu machen. In der Therapie erscheint dieser Teil als differenzierte Entität, die durch bestimmte Eigenschaften gekennzeichnet ist: dies kann ein bestimmtes Aussehen, Haltung, Stimme,

Beziehung ist eine Grundbedingung von Gesellschaft und Beziehung beginnt immer in einer Beziehung zwischen einem Ich und einem Du, aus dem dann in einem weiteren Schritt, als Integration auf einer höheren Ebene, erst ein Wir entstehen kann.

Gemütsverfassung, Ausdruck und Geisteshaltung sein. Er wird im Laufe der Therapie ins Bewusstsein gebracht und durch die Führung der PsychotherapeutIn in das personale Ganze des Patienten integriert. Schwartz geht davon aus, dass in ähnlicher Weise jeder Mensch solche exilierten Teile in sich birgt. Diese Teile werden zwar verdrängt, wirken aber doch aus dem Unterbewussten heraus. Sind diese Teile nicht integriert, erscheint das Leben immer wieder fragmentiert und voller Brüche. Die Therapie ist dann erfolgreich, wenn möglichst viele dieser Teile dem Bewusstsein zugänglich gemacht wurden und integriert worden sind.

Ein ganz ähnliches Konzept finden wir in ethnologischen Beschreibungen der Tätigkeiten von SchamanInnen. Schamanische und psychotherapeutische Aufgaben können sich also ähneln. Die schamanischen Aktivitäten bestehen unter anderem in der Rückholung von Seelen bzw. Seelenteilen. Die SchamanIn reist für ihre PatientIn in ‚die andere Welt‘, in Bereiche jenseits der Alltagswirklichkeit, in ober- oder unterweltliche Sphären, lokalisiert verlorengegangene Seelenteile und holt diese zurück. Die Gesundheit der PatientIn kann dann als wiederhergestellt betrachtet werden, wenn dies gelungen ist. Hierzu einige ethnographische Beispiele:

„Die Hauptfunktion des zentral- und nordasiatischen Schamanen ist die magische Heilung. Es gibt in diesem Bereich verschiedene Vorstellungen von der Ursache der Krankheit, aber der Gedanke des ‚Seelenraubes‘ herrscht darunter bei weitem vor. Man führt dabei die Krankheit auf Verirrung oder Raub der Seele zurück und die Behandlung besteht darin, daß man die Seele sucht, einfängt und sich wieder mit dem Körper des Kranken vereinigen läßt.“ (Eliade 1994:208)

Alice Kehoe berichtet über Nelbosh, einen Schamanen der sibirischen Ethnie der Yukaghir. Während einer Heilseance reist die Seele des Schamanen in die ‚andere Wirklichkeit‘. Die Seele Nelboshs wird dabei von ihren Hilfsgeistern begleitet. Schließlich hat sie den Aufenthaltsort der Seele des Patienten ausgemacht. Hier die Beschreibung eines kurzen Ausschnittes der Reise:

„The shaman accompanied by his spirit helpers sat down in the boat and crossed to the other bank. He left the boat and ascended the bank. The spirits of the deceased relatives of the shaman were among the other shadows. The soul of the shaman entered their tent and there it saw the soul of the sick man. The shaman began to ask

the relatives of the soul to give it up, saying: ,With you which finds itself the man's soul, to take came I. ' The relatives did not want to give it up, were sorry for it. Then the shaman with the help of his spirits, took it by force. In order to return, the shaman inhaled the soul of the sick man, and stuffed up his ear, to prevent it from escaping. " (Kehoe 2000:11)

Sue Jennings forschte bei den Senoi Temiar in Malaysia. In dieser Ethnie spricht man von einer ‚Kopf-Seele‘, die relativ volatil ist und während einer Trance – in dieser Gesellschaft eine weitverbreitete und beliebte Praxis – den Körper verlässt und auf Reisen geht. Die Anthropologin berichtet von folgender Begebenheit:

„When the Temiar first taught me to trance and I was unconscious for some minutes, the shaman said that he had to send his head-soul on a long journey to fetch mine back. Head-soul loss needs shamanic intervention and lengthy absence of the head-soul away from the body causes death.“ (Jennings 1995:105)

Das psychotherapeutische Modell und die schamanischen Konzeptionen sind Produkte kulturell unterschiedlicher Weltanschauungen. Die Konzepte ähneln einander jedoch, beide haben ein und dasselbe Ziel: Sie versuchen Heilung durch die Reintegration desintegrierter Teile in eine Gesamtheit zu bewirken. Krankheit wird als *Desintegration* gedeutet, *heilsein* wird auf der Ebene eines integrierten Ganzen betrachtet. Ganz- oder Heilsein kann dann auch als Fähigkeit eines Organismus oder Systems betrachtet werden, adäquat auf seine Umwelt zu reagieren. Wenn einem System eine essentielle Information (ein Teil) fehlt, kann dies nicht ausreichend geschehen.

Man kann Integrationsprozesse auch als Harmonisierung betrachten. Die Ethnie der Minianka im westafrikanischen Mali hält diesbezüglich ihre eigenen Vorstellungen und Praktiken, wie Diallo und Hall (Diallo/Hall 1989) ausführen. Die Tätigkeit der HeilerIn ist hier in besonderer Weise mit Musik und Musizieren verbunden. Es ist der Musiker (Frauen heilen bei den Minianka eher in ihrer Funktion als Hebammen), der im Prozess zunehmender Professionalisierung und bei vorhandenem Talent zum Heiler ausgebildet wird.

„In the Miniankan view and practice of music, harmony is the central concept – the fitting combination and pleasing interaction of parts in a whole. (...) The entire Minianka village structure and culture seeks to sustain the lives of the people in harmony with one another, the Creator, the ancestors, the spirits of the bush, and nature. Kle-kolo, the path of the Creator, is the path of harmony.“ (Diallo/Hall 1989:79)

Störungen in den Beziehungen zwischen all diesen Aspekten werden als ursächlich für (vor allem psychische) Störungen im Individuum betrachtet. Musik und Tanz sind untrennbar miteinander verbunden. Sie initiieren, begleiten und unterstützen sich gegenseitig. Es existieren Rhythmen, die bestimmten Berufen und Aktivitäten zugeordnet werden. Dem entsprechen wiederum bestimmte Tanzbewegungen. Es ist die Aufgabe des Musikers bzw. Heilers, der gestörten Rhythmik im Körper seiner PatientIn zu begegnen, und diese durch Musik und Tanz zu heilen. In der Kultur der Minianka ist auch das Phänomen der Geistbesessenheit bekannt. Bestimmte Geister reagieren auf bestimmte Rhythmen.

„Each ceremony varies according to what the musician in charge determines will be effective. At this stage of the ritual, the musician plays the rhythms known to be appropriate for the spirit that has been identified as possessing the patient. For example some spirits respond to the blacksmith’s rhythm. The patient may not be a blacksmith himself, but he must learn the blacksmith’s dance. Performing it helps free him of the spirit.“ (Diallo/Hall 1989:159ff)

Gabrielle Roth betrachtet ihre 5R Methode als therapeutisches Werkzeug, welches im Idealfall ebenfalls eine Integration gestörter Bereiche des Körpers, des Geistes und der Seele in ein heiles Ganzes bewirkt. Dabei verweist sie explizit auf eine Ähnlichkeit zwischen schamanistischen Praktiken und der 5R Methode: Als Trance-ExpertIn ist eine SchamanIn in der Lage, sich in einen ekstatischen Zustand zu versetzen und andere dorthin mitzunehmen, so Roth. (Roth 1998a:26) Beim Tanzen der 5R werden die TänzerInnen durch die KursleiterIn in einen ähnlichen Zustand geführt. Die Ekstase ist nach Roths Ansicht das Mittel, welches die Integration bewirkt. Sie diagnostiziert den pathologischen Zustand, der in der modernen Lebenswelt einer Integration bedarf folgendermaßen:

„Dismemberment is our major wound. This divorce of spirit from flesh, masculine from feminine, light from dark, is the loss of soul. The soul can only be present when body and spirit are one; it cannot breath, exist or move disconnected from the body.“
(Roth 1998c:3)

Eine übermäßige Betonung von Ratio und Intellekt - zu Ungunsten aller anderen Aspekte menschlichen Daseins - führt in ein pathologisches Ungleichgewicht, konstatiert Roth. Der Intellekt, ausschließlich auf sich selbst gestellt, ist etwas Totes, ein Prinzip der Desintegration. Die Auswirkungen dieser Praxis sind meines Erachtens heute überall dort zu erkennen, wo der Geist der Industrialisierung und der kapitalistischen Wirtschaft zur dominierenden Kraft wurde. Rituale, die eine Integration bewirken, wie sie in religiösen Kontexten bereitgestellt wurden, sind heute kaum mehr verfügbar bzw. kommen den Anforderungen und Bedürfnissen der modernen Lebenswelt nicht mehr entgegen.

Eine ähnliche Auffassung vertritt auch der Anthropologe John Blacking, der sich im speziellen mit der Bedeutung des Körpers in der Kultur befasst. Auch Blacking sieht in der Spaltung zwischen Geist und Körper und dem Primat der Ratio in vielen zeitgenössischen Gesellschaften eine Ursache für Leiden und Desintegration (Blacking 1977:18)

„When the ‚mind‘ is artificially separated from the body, or thought is separated from the feelings and movements of the body that generate it, both parts suffer. Cultures are extensions and adaptations of feelings, and especially fellow-feeling, that are universal to the species, and if the biological base of behaviour is ignored or misrepresented, laws of nature must inevitable override man’s attempt to escape them. Many conflicts arise from inconsistencies between the social forces that bind human societies and man’s inadequate cultural descriptions of social situations.“
(*ibid.*:17)

Blacking bezeichnet Musik und Tanz an derselben Stelle als „*special, non-verbal modes of communication*“, die Wichtigkeit und Bedeutung in sozialen Kontexten haben. Auch weist Blacking auf eine wesentliche neurologische Gegebenheit beim Menschen hin: rein rationale Tätigkeiten aktivieren vornehmlich die linke Gehirnhälfte, welche

Informationen linear verarbeitet. Die linke Seite ist auf Linguistik, Logik und literales Denken spezialisiert. Die rechte Hemisphäre ist für Intuition, Orientierung im Raum und Körperbewusstsein zuständig; Informationen werden hier ganzheitlicher, eher integrativ-assoziativ und nonverbal verarbeitet und zur Verfügung gestellt. Für komplexere und besser angepasste Funktionen ist die komplementäre Aktivität beider Gehirnhälften wichtig, so Blacking. Er schlägt vor, die Dichotomie zwischen Körper und Geist als Erweiterung des Körpers zu betrachten, durch welche die Entkoppelung von rechter und linker Gehirnhälfte symbolisch zum Ausdruck gebracht wird. Künstlerisch-kreative Tätigkeiten, die eine Bewegung des Körpers involvieren, wie Tanzen oder Musizieren, bewirken eine ausgewogene Aktivierung beider Gehirnhälften: „*they have a biological function in activating both hemispheres of the brain and so contributing to a more complete human consciousness.*“ (ibid.:20) Blacking argumentiert, dass Gefühle, wie sie im Körper erlebt werden, die Grundlage aller mentalen Prozesse sind. Neue Gefühle und Bewegungsmöglichkeiten des Körpers sind somit die Grundlage für neue Gedanken und Konzepte, so Blacking.

Gabrielle Roth verbindet in ihrer Arbeit Achtsamkeit, Bewegung und kreativen Ausdruck. Dabei versucht sie, Menschen in ihre Körperlichkeit hinein zu führen und so die Kluft zwischen (entkoppeltem) Verstand und Körper zu überwinden. Durch das wiederholte Ausüben der 5 Rhythmen Methode meint Roth, eine Integration verloren gegangener, verdrängter oder nicht entfalteter Bereiche des menschlichen Daseins zu bewirken. Dabei bezieht sie sich auf ein Konzept der fünf Rhythmen als archetypische Formen, die miteinander ein größeres Ganzes ergeben: „*It is vital to enter into the rhythms, we naturally resist, because they represent the lost dimensions of our being.*“ (Roth 1998a:39) Damit meint sie, dass in jedem Menschen bestimmte Aspekte stärker ausgeprägt sind, andere weniger. Es gilt nun, auch die unbekannteren Territorien auf der Landkarte zu erschließen, ihre Qualitäten zu erfahren, zu verkörpern und dadurch ‚ganzer‘ zu werden.

„es hat auch etwas Archaisches, und es ist etwas Ursprüngliches drinnen. Wie ein Ursprung von meinem Wesen, ohne diese Schichten drüber oder drunter. Ich kenne jetzt mehr Anteile von mir, die durchscheinen und die leben dürfen. Ich bin Vieles und vieles darf da sein.“ Carolina

7.6.2 Integration auf sozialer Ebene

Aussagen von TänzerInnen zufolge findet die Integration nicht allein auf der Ebene des Individuums statt, sondern sie setzt sich in die Gruppe hinein fort:

„ Es entsteht etwas Eigenes. Es entsteht ein ‚Wir-Gefühl‘, ich fühle mich zugehörig.“
Carolina

„erst jetzt, im hohen Alter, mit 50, habe ich das abgelegt, also die Ängste, etwas Falsches zu tun, oder in Begegnungen ‚falsch‘ zu sein. Ich habe Selbstvertrauen bekommen, dass ich ‚Meines‘ tanzen und leben kann und ich bin so selbstverständlich Teil der Gruppe. Die Erkenntnis: Ich bin richtig! Früher habe ich immer daran gezweifelt, mich gefragt: Bin ich zu weich? Bin ich ein Außenseiter?“ Phillip

Die größere Selbstverständlichkeit, in der das eigene Sein erlebt wird, hat im öffentlichen Leben z.B. die Auswirkung, dass man/frau sich traut, Gefühle zu zeigen und auszudrücken. Mehrere TänzerInnen erzählten von Situationen, in denen sie in öffentlichen Räumen zur Musik aus dem Autoradio oder aus Kopfhörern getanzt hatten. Sie tanzten ganz einfach, weil sie gerade Lust dazu hatten. Sie hatten diesen Impuls nicht mehr unterdrückt, wie in so vielen Situationen zuvor, sondern ihn ausgelebt. Dies waren für sie neue Erfahrungen, die sie diesem neuen Selbstverständnis zuschrieben. Einige beschreiben die Erfahrung von größerer Authentizität und mehr Unmittelbarkeit, die sie in ihren Handlungen und Begegnungen erlebten.

Ein größeres Selbstverständnis, ein Teil der Gruppe zu sein, ergibt sich auch aus der Lockerung des Berührungstabus zwischen Männern, wie bereits weiter oben beschrieben. Gößere Nähe und authentische Solidarität werden dadurch möglich.

Roth diagnostiziert eine Entfremdung innerhalb der Gesellschaft, in der sie lebt und eine Schwächung dessen, was sie als natürliche und soziale Instinkte bezeichnet. Sie strebt einen Bewusstwerdungsprozess an, der die Interdependenz alles Lebendigen anerkennt. Dies betrifft einerseits den zwischenmenschlichen Bereich, sozial und interkulturell, andererseits die Beziehung zwischen Mensch und Natur, also zur Welt als Ganzes. Dieser Prozess beginnt für Roth im Individuum. Das Medium, das sie dafür verwendet, ist die Bewegung. Ihr Credo lautet:

„when you put your psyche in motion, it will heal itself.“ (Roth 1998a:210)

7.6.3 Integration auf körperlicher Ebene

Einige der TänzerInnen beschreiben Auswirkung auf die Wahrnehmung ihres eigenen Körpers oder auf die Art und Weise, wie sie sich auf ihn beziehen - ob er Freund oder Feind ist.

„Was ich als allererstes wahrgenommen habe ist, dass ich Raum einnehme. Interessanterweise habe ich das erst nicht so empfunden, es war mir nicht bewusst.“ Luis

„Ich hab' mich, bzw. meinen Körper nie mögen. Beim Tanzen ist das anders, da hab ich das Gefühl, dass ich selbst meinen, aus meiner Sicht nicht perfekten Körper so einsetzen kann, dass sich einfach alles irrsinnig gut anfühlt. Dadurch habe ich schon einen anderen Zugang zu meinem Körper bekommen.“ Fred

Einige TänzerInnen stellen fest, dass sie sich insgesamt lebendiger und auch sinnlicher fühlen. Bella spricht von ‚lustvoller Lebendigkeit‘. Die leiblichen Erfahrungen erlebten sie als mit Lust und Sinnlichkeit verbunden. Sie konnten sie nun eher als Teil ihres Lebens akzeptieren und Zweifel an der Angemessenheit ihres Ausdrucks wurden weniger bzw. verschwanden.

Die Auswirkungen des Tanzens werden auch anhand des Körperbildes, das die TänzerInnen von sich haben, sichtbar. Meine InterviewpartnerInnen sollten im Geiste zwei Bilder von sich zeichnen. Eines, bevor sie mit den 5 Rhythmen begonnen hatten (also vor drei bis 10 Jahren) und das zweite sollte sie heute darstellen.

In der nachstehenden Tabelle habe ich die genannten Veränderungen des Körperbildes, versammelt und einander gegenübergestellt.

	Körperbild vorher	Körperbild nachher
Name:		
Carolina	statisch, härterer Strich, oben bewegt und unten starr, deckende Farben;	in Bewegung, feinere Linien, ein Bein schwingt und der ganze Körper geht mit, durchscheinend, aquarellige Farben;
Emilia	starrer, kleiner, begrenzter, dickere Linien;	größere Figur, freier und bewegter, bunter, heller;
Cora	steifer, gerader;	mehr in Bewegung;
Georg	grell, eckig, kantig, zerfranst, unkoordiniert, fragmentiert, bizarr, rahmenlos;	klarer, freier schwebend, zusammenhängend, kräftiger;
Luis	starke, scharfe Konturen („wie ein Gefängnis“), schrille Farben im Bauchbereich, keine Farben in der Peripherie;	flexible, willentlich veränderbare Kontur, durchlässig und in Bewegung, Farben im ganzen Körper;
Carla	dichter, ungleicher verteilt, verstopfter, die Schultern raufgezogen, der Kopf nach vorne gestreckt, Angst im Körper, kleiner, weniger geerdet;	insgesamt symmetrischer, weniger dicht, weniger verstopft, mehr geerdet, mehr geschützt;
Phillip	in Denkerposition, grubelnd, sitzend, gekrümmt;	aufgerichtet, mit nach oben gestreckten Armen, offener;
Bella	dunkler, die Schultern eingezogen, eng im Brustbereich, die Füße haben keinen Bodenkontakt, als Ganzes nach oben gezogen, enge Grenzen, sehr durchlässig, fast aufgelöst, zu großer Kopf;	größer, mehr Erdung, es gibt eine Tür jetzt in der Körpergrenze, die ich bewusst auf und zu machen kann, strahlender, Kopf/Körper-Verhältnis ist ausgeglichener;
Eleni	starke, steife Konturen;	fließende Konturen, ‚funkiger‘, vibrierend, die Grenzen sind mehr aufgehoben, aber ohne mich ganz aufzulösen, ein Kern bleibt, insgesamt leichter, aber mit sichererem Stand, starke aber helle Farben, weniger Kontraste, lichtvoller;
Amina	eher statisch, weiß/rot/schwarz;	Regenbogenfarben, zentraler, größer, mit Spiralen, beweglicher, aufgelöster, multidimensionaler, irgendwie wasserfarben;
Fred	homogener und gleichmäßiger gestaltet, am Boden verhaftet;	Mehr Ausstrahlung, eine Aura rundherum, heterogener, asymmetrischer, weniger statisch, leichter;

Tabelle 2: Die TänzerInnen sollten im Geiste ein Bild von sich zeichnen. Eines, bevor sie zu tanzen begonnen hatten und eines, welches sie jetzt zeigt.

7.7 Die Erfahrung von etwas Größerem

Dieser Abschnitt beinhaltet Annäherungen zur Interpretation von Erfahrungen, die als transzendent eingeschätzt werden können. Es werden unterschiedliche theoretische Überlegungen über die Entstehung des Phänomens ‚Religion‘ vorgestellt. Im letzten Teil werden die diesbezüglichen Erfahrungen von 5R TänzerInnen dargestellt und zu interpretieren versucht.

7.7.1 Psychologische Annäherungen: Sigmund Freud und Carl Gustav Jung

Freud war daran gelegen, wissenschaftliche Erklärungen für die Entstehung und Ausbreitung von Glaube und Religion zu finden. Seine Theorie zu den Ursprüngen von Religion und ekstatischem Erleben beschreibt er in *Totem und Tabu* zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Darin befaßt er sich mit dem Unbewussten des Individuums in der Kultur. Freud setzte den Totemismus an den Anfang aller religiösen Institutionen. Dabei geht er von einem evolutionistischen Modell von Kultur aus: Die ‚Urhorde‘ ermordet den Vater, der durch das Totem repräsentiert wird. Die darauffolgenden Reaktionen der Gruppe stellen den Ausgangspunkt seiner weiteren theoretischen Überlegungen dar. Der Vaternord ist ein Tabubruch. Freud stellt das daraus entstehende Schuldgefühl in den Mittelpunkt seiner Überlegungen und erklärt die Ursprünge der Religion in einer Substituierung desselben durch den darauf folgenden regellosen, kollektiven Festakt. Durch die Erhebung des Geschehens in einen Status der ‚Heiligkeit‘ wird der Akt gerechtfertigt:

„Ein Fest ist ein gestatteter, vielmehr ein gebotener Exzeß, ein feierlicher Durchbruch eines Verbotes. Nicht weil die Menschen infolge irgendeiner Vorschrift froh gestimmt sind, begehen sie die Ausschreitungen, sondern der Exzeß liegt im Wesen des Festes; die festliche Stimmung wird durch die Freigebung des sonst Verbotenen erzeugt.“ (Freud 1997:194)

Nach Freud kollidieren die menschlichen Triebkräfte mit den Errungenschaften der Zivilisation und produzieren dadurch Neurosen. Neurosen können als Ausdruck der sich

gegen Normen und Regeln auflehnen, wilden Triebseele des Menschen betrachtet werden. Diese Triebkräfte wurden im Zuge der Etablierung ethischer Verhaltensnormen in den Bereich des Unbewussten verdrängt. Freud stellt einen Vergleich zwischen Religion und Zwangsneurose her. In beiden vermeinte er eine Sublimierung der konstitutionell vorhandenen, libidinösen und egoistischen Kräfte zu erkennen, welche sich in Formen rituellen Verhaltens Ausdruck verschaffen. Schon früh wurden diese kulturtheoretischen Überlegungen Freuds als ethnozentrisch, verzerrend und als weitgehend spekulativ kritisiert⁵⁴. Liest man seine Beschreibungen 100 Jahre später, wirken sie konstruiert und sind nur noch schwer nachzuvollziehen.

Wertvoller für den hier dargebotenen Standpunkt schätze ich die Arbeiten Carl Gustav Jungs ein. Für Jung liegt der Ursprung alles Religiösen in Transzendenzerfahrungen. Religion entsteht dabei *als „eine sorgfältige und gewissenhafte Beobachtung des (...) ‚Numinosum‘“*, welches er beschreibt als

„eine dynamische Existenz oder Wirkung, die nicht von einem Willkürakt verursacht wird. (...) Das Numinosum ist entweder die Eigenschaft eines sichtbaren Objektes oder der Einfluß einer unsichtbaren Gegenwart, welche eine besondere Veränderung des Bewußtseins verursacht.“ (Jung 1994:9ff)

Jung meint, dass das ursprüngliche religiöse Erleben die Grundlage für spätere Kodifizierungen und Dogmatisierungen bildet. Die dabei geschaffenen Rituale dienen der Wiederherstellung der ursprünglichen Erfahrung. Sie können einerseits einen lebendigen Zugang zum Numinosen schaffen, oder aber in ihrer Wiederholung mechanisch und automatisiert werden⁵⁵. Alle Veränderungen und Entwicklungen sind jedoch, so Jung, immer bestimmt durch den Rahmen der ursprünglichen Erfahrungen.

„Aber trotz alledem ist die individuelle Erfahrung, gerade in ihrer Armseligkeit, unmittelbares Leben, sie ist das warme rote Blut, das heute pulsiert. Sie ist für einen

⁵⁴ Der Ethnopschoanalytiker Mario Erdheim erläutert in seiner Einleitung zu Totem und Tabu detailliert die kritischen Positionen, die sich gegen Freuds verallgemeinernde Theorien wenden. (Erdheim 1997:7ff)

⁵⁵ Die diesbezüglichen Thesen Jungs bilden m. E. einen wertvollen Beitrag zur Diskussion, inwiefern religiöse Rituale leer von Bedeutung sind, oder aber nach wie vor lebendige Zugänge zu transzendtem Erleben schaffen können. Die Fragestellung rund um die Bedeutungslosigkeit von Ritualen in einem zeitgenössischen Kontext, ist ein Diskurs innerhalb der Ritualforschung, der seit dem Erscheinen der diesbezüglichen Positionen Staals (z.B. in „Rules without Meaning“, 1994) oder Humphreys & Laidlaws („The Archetypal Actions of Ritual“, 1994), geführt wird.

Wahrheitssucher überzeugender als die beste Tradition. Unmittelbares Leben ist immer individuell, denn das Individuum ist der Lebensträger. Was immer vom Individuum ausgeht, ist in gewisser Weise einmalig, darum vorübergehend und unvollkommen. (...) Aber ebenso, wie es kein Individuum gibt, das zu einem Zustand von absoluter Einzigartigkeit differenziert ist, gibt es auch keine individuellen Schöpfungen von absolut einzigartiger Qualität.“ (Jung 1994:54)

Hier verweist Jung bereits auf eine kollektive Dimension. Diese stellt eine Metastruktur dar, die aus Archetypen zusammengesetzt ist. Die Archetypen werden weltweit in ähnlichen Formen ausgedrückt.

Nach Jung liegen Glaube und Dogma psychische Erfahrungen zugrunde. Sie sind aber immer der kulturelle Ausdruck einer bestimmten, erlebten Wirklichkeit. Derjenigen nämlich, welche dem Ritus empirisch zugrunde liegt. Aller Anfang liegt in der Erfahrung. Diese verweist in den Bereich des Mysteriums. Nach Jung sind „*die religiösen Aussagen die allerunwahrscheinlichsten von allen und behaupten sich durch die Jahrtausende. Mit ihrer durchaus nicht erwartungsgemäßen Lebenskraft beweisen sie jedoch die Existenz einer zureichenden Ursache, deren wissenschaftliche Erkenntnis sich dem menschlichen Geist bis jetzt entzogen hat.*“ (ibid.:184) In all seinen Überlegungen geht Jung jedoch immer noch von Subjekt und Objekt aus, indem er das Transzendente als getrennt von Individuum setzt und es dadurch objektiviert. Das Numinose ist nach Jung ein Objekt bzw. eine Entität, die sich in der Erfahrung religiösen Erlebens zeigt und auf das Subjekt rückwirkt.

7.7.2 Soziologische und anthropologische Theorien: Von Emile Durkheim bis Roy Rappaport

Der Soziologe Emile Durkheim versuchte zu Beginn des 20. Jhdts - noch unter der Prämisse eines ‚Religionsdarwinismus‘ - die elementaren Merkmale religiöser Motivationen und rituellen Handelns zu analysieren. Anfang und Endpunkt seiner Untersuchung ist die Überzeugung, dass „*Religion eine eminent soziale Angelegenheit ist.*“ (Durkheim 1994:28). Er geht davon aus, dass alle Vorstellung von Religion kollektiv ist und Ausdruck der von einer Gruppe geteilten Weltanschauung. Der Ursprung von Ritualen liegt nach Durkheim in einem menschlichen Bedürfnis:

„Die barbarischsten und seltsamsten Riten, die fremdesten Mythen bedeuten irgendein menschliches Bedürfnis, irgendeine Seite des individuellen oder sozialen Lebens“ (ibid.:19)

Durkheim unterschied zwischen der Erfahrung des Bekannten, der alltäglichen materiellen und sozialen Umwelt, und der Erfahrung des Unbekannten, wie natürliche Katastrophen, Krankheit und Tod. Er betrachtete religiöse Praxis als einen Versuch, diese beiden Domänen zu verbinden. Seiner Ansicht nach ist es die Kraft des gesellschaftlichen Kollektivs selbst, welche von den Menschen als ‚das Göttliche‘ identifiziert wird. Diese kollektive Kraft bezeichnet Durkheim als ‚effervescent‘. Sie wird im gemeinsamen Ritual erzeugt und erfahren. Somit ist für ihn die religiöse Erfahrung etwas eminent Soziales und nicht die Folge individuellen Erlebens. In der Auffassung Durkheims sind Parallelen zur *Communitas*-Erfahrung, wie sie von Viktor Turner einige Jahrzehnte später formuliert wurden und in dieser Arbeit bereits kurz beschrieben wurden, zu finden. Auch im *Communitas* Zustand ist die Erfahrung des Sakralen eingebettet in soziale Handlungen, die vom gesellschaftlichen Kollektiv ausgeführt werden. Religion ist für Durkheim etwas Reales, sie stellt die symbolische Konzeption einer Gesellschaft dar.

Der Kulturanthropologe Roy Rappaport veröffentlichte in den 1990er Jahren eine umfassende Arbeit mit dem Titel *Ritual and Religion in the Making of Humanity*. (Rappaport 1999) In diesem Werk erläutert er die Bedeutung von Religion als eine Bedingung des ‚Menschseins‘. Sie steht in Wechselwirkung mit der Entstehung der Sprache. Es ist dieses spezifisch ‚Menschliche‘, das uns von anderen Säugetieren unterscheidet. Es entwickelte sich, so Rappaport, aus der Fähigkeit, Symbole bzw. Sprache zu entwickeln, zu gebrauchen und zu verstehen, was wiederum die Voraussetzung für die Entstehung von Kultur(en) war. Er unterteilt die Domäne des Heiligen in die folgenden Kategorien: dem Geheiligten (the Sacred), dem Numinosen⁵⁶ (the Numinous), dem Okkulten (the Occult) und dem Göttlichen (the Divine), welche erst im und durch das Ritual zu *dem Heiligen* (the Holy), als dem religiösen Gesamtphänomen, integriert werden.⁵⁷ Für Rappaport ist das *Ritual* das Fundament, auf

⁵⁶ Rappaport verwendet den von Rudolph Otto geprägten Begriff des ‚Numinosen‘, um einen speziellen Aspekt des religiösen Gesamtphänomens zu beschreiben. (Otto zitiert nach Rappaport 1999:219)

⁵⁷ Rappaport definiert und verwendet diese Begriffe folgendermaßen: „the term ‚sacred‘ signifies the discursive aspect of religion, that which is or can be expressed in language, whereas ‚numinous‘ denotes religion’s non-

dem sich Religion als eine Verbindung zwischen Ratio/Gesetz (diskursiv/sprachlich) und Gefühl/Erfahrung (nichtdiskursiv/nonverbal) entfaltet:

„the performance of more or less invariant sequences of formal acts and utterances not entirely encoded by the performers logically entails the establishment of convention, the sealing of social contract, the construction of the integrated conventional orders we shall call Logoi (singular: Logos), the investment of whatever it encodes with morality, the construction of time and eternity; the representation of a paradigm of creation, the generation of the concept of the sacred and the sanctification of conventional order, the generation of the theories of the occult, the evocation of numinous experience, the awareness of the divine, the grasp of the holy, and the construction of orders of meaning transcending the semantic.“ (ibid.:27)

Auch nach Rappaport ist die häufigste Manifestation von Erfahrungen des Numinosen im *Communitas* Zustand zu finden (ibid.:219ff):

„Participation in ritual encourages alteration of consciousness from the rationality which presumably prevails during daily life and which presumably guides ordinary affairs, towards states which, to use Rudolph Otto’s term, may be called ‚numinous‘. In such states discursive reason may not disappear entirely but metaphoric representation, primary process thought, and strong emotion become increasingly important as the domination of syntactic or syllogistic logic, or simple everyday rationality, recedes. It becomes normal for people to behave in ways that would in other contexts seem bizarre. (...) Whereas psychiatrists might view the numinous state as dissociated, the experience is often reported to what might be better characterized as reassociated, for parts of the psyche ordinarily out of touch which each other may be united, or better, in light of ritual’s recurrent nature, reunited. Reunion, furthermore, may reach out from the reunited individual to embrace other members of the congregation, or even the cosmos as a whole. To sing with others, to move as they move in the performance of a ritual, is not merely to symbolize union. It is in and of itself to reunite in the reproduction of a larger order. Unison does not merely symbolize that order but indicates it and its acceptance. The participants do

discursive, affective, ineffable qualities. The term ‚occult‘ refers to religion’s peculiar efficacious capacities (...) and ‚divine‘ will signify its spiritual referents. The term ‚holy‘ is distinguished here from ‚sacred‘ and will be reserved for the total religious phenomenon, the integration of its four elements, which (...) is achieved in ritual.“ (Rappaport 1999:23ff)

not simply communicate to each other about that order but commune with each other within it. In sum, the state of communitas experienced in ritual is at once social and experimental.“ (Hervorhebungen vom Autor)

Für Rappaport besteht eine ursprüngliche Verbindung zwischen Religion und Kunst. Rituelle Symbolisierungen und Repräsentationen sind in der Lage, Gefühle hervorzurufen und durch ihre ästhetischen Eigenschaften die Wahrnehmung zu beeinflussen. So werden z.B. Ritualorte in einem künstlerischen Prozess intentional und symbolisch gestaltet. Im Prozess der Erzeugung künstlerischer Objekte während eines Rituals ist jedoch unklar, ob die Bedeutung eher im Prozess selbst, in den gestalteten Objekten oder in beiden zu suchen ist. (ibid.: 384) Auch Gregory Bateson hebt jene Verbindung zwischen religiöser Suche und Ästhetik bzw. Schönheit hervor, indem er die Erfahrung des Heiligen mit der Erfahrung von Grazie⁵⁸ (englisch: grace) vergleicht. Er behauptet, dass „*die Kunst ein Teil jener Suche des Menschen nach Grazie ist.*“ und er argumentiert weiter, dass

„das Problem der Grazie (grace, Anmerkung) grundsätzlich ein Problem der Integration ist, und was integriert werden soll, sind die verschiedenen Teile des Geistes – besonders jene vielfältigen Ebenen, deren eines Extrem ‚Bewußtsein‘, das andere ‚Unbewußtes‘ genannt wird. Zur Erreichung von Grazie müssen die Gründe des Herzens mit den Gründen des Verstandes verbunden werden.“ (Bateson 1985:182ff)

Bateson und Rappaport stimmen darin überein, dass das Phänomen Religion nicht allein durch diskursives Denken zu erfassen ist. Religion übersteigt für Rappaport die Begrenzungen des rein Rationalen, so wie es auch Kunst und Poesie tun und wie es bei jenem Phänomen der Fall ist, das die Menschen mit dem Wort ‚Liebe‘ bezeichnen. (Rappaport 1999:401)

⁵⁸ Der englische Begriff ‚grace‘ ist schwer ins Deutsche zu übersetzen, ohne dabei zumindest einige seiner Bedeutungsebenen zu verlieren. In Webster’s New World Dictionary finden sich u.a. folgende Erläuterungen des Wortes ‚grace‘: 1. beauty or charm of form, composition, movement or expression; 2. a sense of what is right and proper; decency; 3. mercy; clemency; 4. the unmerited love and favor of God toward mankind; divine influence acting in a person to make the person pure, morally strong, etc. 5. a special virtue, gift or help given to a person by God; (Neufeldt/Guralnik 1991:584)

7.7.3 Die 5 Rhythmen und transzendentes Erleben

„ecstasy is an egoless, timeless state of being. It is a state of total alignment and unity. Unity of body, heart, mind, soul and spirit.“ (Roth 1998a:2)

Glaube (Weltsicht) und Ritual, vor allem aber spirituelle Erfahrung, sind die sich wechselseitig bedingenden Aspekte religiöser Phänomene. Religiöses Erleben hat eine transzendente Komponente, in welcher die Bedingungen der Alltagserfahrung verändert sind und sich das Erleben in besonderer Weise vom Normalzustand unterscheidet. Sehen wir uns zunächst an, wie die TänzerInnen ihre Erfahrungen diesbezüglich beschreiben:

„es ist, als ob sich alle Widerstände aufgelöst hätten, ein totales im Fluss sein mit der Situation. Ich bin gleichzeitig da und nicht da: ‚es tanzt mich‘. Ich fühle mich angeschlossen. Innerlich gehe ich über vor Dankbarkeit. Der Tanz ist dann nichts anderes als ein lebendiges Gebet.“ Cora

„ich bin geschwebt, ich war nicht mehr da.“ Phillip

„alles in mir ist verflüssigt.“ Bella

Die Beschreibungen sprechen von einem Gefühl der Einheit und Verbundenheit mit einem größeren Ganzen. Das Bewusstsein ist dabei vollkommen klar. Es wird mit Begriffen, wie ‚offen‘ und ‚weit‘ beschrieben. Es ist ein Zustand, in dem es keine Fragen und keine Zweifel gibt. Es ist ein Zustand der Harmonie mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt.

„ich hab‘ das Gefühl, dass das Bewusstsein dann das Volumen hat, das es eben haben kann. Dass die Möglichkeit, die ich habe als Mensch, im Moment ausgeschöpft ist. ... und es war plötzlich eine Klarheit da. Nicht nur kognitiv oder emotional, sondern insgesamt war alles so klar. Für mich hat das etwas Spirituelles, es ist mit etwas Höherem verbunden. Spirituell ist etwas für mich, wenn es größer ist, als die sonstigen Verbindungen, die ich habe.“ Luis

Die meisten meiner InterviewpartnerInnen ordnen diese Erfahrung als *spirituell* ein. Spirituelles Erleben ist für sie gekennzeichnet durch das Überschreiten der Grenzen der Alltagswahrnehmung und durch den Eintritt in eine ‚andere Wirklichkeit‘ als diejenige ihres Alltags. Das Selbst bleibt als Zentrum der Wahrnehmung erhalten, die Sinneswahrnehmungen bleiben relativ unverändert.⁵⁹ Dabei kann unmittelbar auf

⁵⁹ Amina ist die einzige, die darüber berichtete, in diesem Zustand optische Phänomene wahrzunehmen. Sie kann manchmal in der Schlussphase eines 5 Rhythmen Kurses unterschiedliche Lichtphänomene wahrnehmen oder energetische Auren rund um die Körper anderer Menschen sehen. Sie hat auch schon die Erfahrung einer

Veränderungen in der Umgebung reagiert werden. Gleichzeitig scheint die Instanz des Selbst als Subjektkategorie entmachtet. Das Selbst ist weniger eines, dass sich aus Distanz auf die Welt um sich (als Objekt) bezieht. Es erlebt sich in gewisser Weise als mit dieser verschmolzen. Diese Erfahrung scheint vielen TänzerInnen in ähnlicher Form zugänglich und zwar weitgehend unabhängig von ihrer persönlichen Interpretation. Die auf die Erfahrung angewendeten Interpretationen sind unterschiedlich. Einige TänzerInnen verwenden Termini aus dem Bereich des ‚new age‘, manche beschreiben ihre Erfahrungen in psychologischen Begriffen; Fred spricht einfach von ‚diesem Zauber‘, wieder andere sprechen über ihre Erfahrungen in lyrischen und metaphorischen Ausdrucksformen, ohne diese explizit zu machen. Dies weist auf die unterschiedlichen Erklärungsmodelle hin, die je nach persönlichem Hintergrund zur Verfügung stehen und die auf die eigenen Erfahrungen im Zuge der 5R angewendet werden können. Unter den TeilnehmerInnen besteht kein Anspruch, in ihren Deutungen übereinzustimmen. Es ist auch nicht unbedingt üblich, sich über diese individuellen Erfahrungen in der Gruppe oder mit anderen TeilnehmerInnen auszutauschen.

Der Begriff Spiritualität selbst wird ebenfalls unterschiedlich interpretiert und verwendet. Einige stellen bei sich eine Veränderung fest, hin zu einer Auffassung von Spiritualität, die mehr in einer irdischen, leiblichen Dimensionen begründet ist. Hierbei werden auch Vergleiche angestellt zu einem katholisch-christlichen Modell, welches nach einer Gotteserfahrung *jenseits* des Körpers strebt: dabei wird der Körper in seiner Triebnatur, in seiner sinnlichen und leiblichen Dimension abgewertet; die dem Leib innewohnende Triebnatur muss vielmehr unter Kontrolle gebracht und diszipliniert werden. Im 5R Prozess kommt es bei einigen TänzerInnen zu einer Art *Sakralisierung* des Körpers: Transzendenz wird *im* Körper und *durch* den Körper erfahren. Spiritualität wird korpo-real und Transzendenz wird Welt-immanent erfahren. Der Körper ist Vehikel, Agens und Ort der Erfahrung gleichzeitig.

„Meine Spiritualität ist viel erdiger geworden. Es ist nichts, was abgegrenzt ist vom Alltag. Ich spüre die Kraft von unten, was früher viel mehr abgeschnitten war. Alles was oben war, war gut und alles was unten war, war böse.“ Bella

„mein Verständnis von Spiritualität ist ein sehr körperliches: dabei geht es darum, Bewusstsein in jeder Zelle zu haben. Im Gegensatz zu diesem ‚aus dem Körper raus‘ gehen, sich zu etwas hierarchisch Höherem hinzubeziehen. Für mich ist es dieses Wilde, Unbändige, sich über alles Heilige lustigmachende, lachende. Tanzen und Schwitzhütten

temporären Auflösung der materiellen Formen - der Körper, Gegenstände und Begrenzungen des Raumes - gemacht.

und so, das sind die Wege, die meinen Körper erst für spirituelle Erfahrungen bereit machen. Da kann es wunderbare Erlebnisse geben: Farb- und Lichtphänomene; Bilder zu haben; die materielle Realität kann sich in Licht auflösen. Je mehr ich in meinem Körper zuhause bin, desto weniger macht mir das Angst.“ Amina

Ya'Acov Darling Khan, ein 5 Rhythmen Lehrer wird in Andrea Juhans Dissertation über die 5 Rhythmen mit der Aussage zitiert:

„it gives people a way to find a connection to what is sacred to them.“ (Juhan 2003:93)

Die undogmatische Praxis der 5R Methode ermöglicht es, zu eigenen Deutungen und Sinnzuschreibungen zu kommen. Dabei wird die eigene Erfahrung in Bezug auf unterschiedliche weltanschauliche Positionen interpretiert. Man kann davon ausgehen, dass dies der intellektuellen Verfasstheit und rationalen Autonomie vieler aufgeklärter Mitglieder der modernen, westlichen Welt eher entgegenkommt. Es ist hierbei nicht notwendig, sich einem Dogma unterzuordnen und dadurch die reflexive und bedeutungsgenerierende Fähigkeit der eigenen Person hintanzustellen.

Ein Merkmal religiösen Erlebens ist die Erfahrung von Transzendenz. Der Begriff leitet sich vom lateinischen *transcendere* ab, was soviel wie hinübergehen bzw. überschreiten bedeutet. Der Terminus ist von einem Verb abgeleitet und beschreibt also den *Akt* des Transzendierens. Hier finden wir auch eine Verbindung zur Trance. Beide bezeichnen eine Prozess der Grenzüberschreitung und beide werden der Sphäre des ‚Heiligen‘ zugeordnet. Die kulturspezifischen Interpretationen dessen, was während Trancen oder Transzendenzerfahrungen geschieht sind naturgemäß unterschiedlich. Beide implizieren gleichermaßen einen *Prozess*, leiten sich von einer Praxis ab. Es wird ein Übertritt zwischen Orten bzw. Seinzuständen angedeutet. Der Religionsphilosoph Herman Krings analysiert den Begriff der Transzendenz in Bezug auf die grundlegende Tatsache der Abhängigkeit des Menschen.⁶⁰ Diese Abhängigkeit bezieht sich sowohl auf das Individuum, das durch den Umstand seiner Geburt von der Zuwendung und Liebe seiner Angehörigen abhängig ist, als auch auf die Familie bzw. soziale Gruppe und Umwelt, deren Erschließung durch das Individuum Krings als eine ‚erste Phase der Kultur‘ bezeichnet. (Krings 1985:196) Transzendenz ist für Krings die (notwendige) Fähigkeit

⁶⁰ Krings religionsphilosophischem Denken zugrundegelegt ist der von ihm geprägte Begriff der ‚schlechthinnigen Abhängigkeit‘ des Menschen. (Krings 1985:192)

der Offenheit zum ‚anderen‘ hin. Sie ist die Entstehungsbedingung für Subjektivität und personale Identität einerseits und führt dadurch andererseits zu Erfahrungen des Übernatürlichen:

„Die Erschlossenheit von Mensch, Sozietät und Natur macht eine Transzendenz universeller Art denkbar; also eine Transzendenz, die nicht natural bestimmten Instanzen gilt, von denen Abhängigkeit erfahren wird, sondern eine Transzendenz, die ihren Gehalt, d.h. das andere, allererst sucht. Die menschliche Grunderfahrung eines universellen Transzendierens sind das Anschauen und das Denken. Anschauen und Denken sind wesentliche Akte des Sich-Öffnens und Vernehmens. (...) Im Denken einer Idee eines transzendental Unbedingten hält sich der Mensch offen für ein anderes, das er nicht kennt. (ibid.:196)

Der Begriff Religion leitet sich ab vom lateinischen *religare*, rückverbinden. Auch hier ist ein prozessuales Verb der Ursprung für einen später abstrahierten Begriff. Religion ist also ein Phänomen, das aus menschlichem Handeln bzw. dessen ritualisierter Wiederholung hervorging. Religion besitzt einen Bezug zu Ordnung und Gesetz als Kosmos (griechisch für Ordnung im Weltall). Die gängigste soziologische Auffassung der Funktion von Religion ist nach Thomas Luckmann, dass Religion eine ‚Nomisierung‘ bewirkt, indem die ursprünglich chaotische Wirklichkeit (kosmologisch) strukturiert und geordnet wird. Die meisten Soziologen sind sich darin einig, dass Integration das Ziel aller religiösen Praktiken ist, so Luckmann. Für ihn selbst ist: *„die Funktion der Religion (...) die Vergesellschaftung des Umgangs mit Transzendenz.“* (Luckmann 1985:26) Transzendenz ist eine Bedingung des Lebens, die jedesmal dann eintritt, wenn eine Erfahrungsgrenze überschritten wird. Luckmann unterscheidet zwischen ‚kleinen‘, ‚mittleren‘ und ‚großen‘ Transzendenzen. Kleine Transzendenzen finden quasi täglich statt, z.B. beim Wechsel zwischen Wachbewusstsein und Schlaf. Große Transzendenzen⁶¹ ereignen sich in religiösen Kontexten und geschehen sehr oft planvoll und im Rahmen von Techniken und Disziplinen der Grenzüberschreitung, die, so Luckmann, meist mit einer Wirklichkeitstheorie gekoppelt sind. (Luckmann 1985:32) Er betrachtet Transzendenz als

⁶¹ Luckmann meint, dass wir von großen Transzendenzen sprechen, wenn etwas *„überhaupt nur als Verweis auf eine andere, außeralltägliche und als solche nicht erfahrbare Wirklichkeit erfasst wird.“* (ibid.: 29) Ich bin hier anderer Meinung und gehe davon aus, dass die ‚andere Wirklichkeit‘ von Praktizierenden verschiedener Traditionen sehr wohl real erfahren wird. Dieser Zustand der ‚Verwirklichung‘ der ‚anderen Wirklichkeit‘ tritt meines Erachtens z.B. im *fana*, der mystischen Ekstase, verschiedener Sufiorden (Schimmel 1995:253), bei Phänomenen der Geistbesessenheit im Voodoo (Schmiederer 1996:97) oder beim schamanischen Reisen (Kehoe 2000:12) ein .

konstitutiv für das menschliche Dasein und Religiosität als universelle Kategorie des Menschseins.

„Wohin der Mensch den Alltag transzendiert, wie er dieses Transzendieren deutet und mit Hilfe von Symbolen - und Ritualen – zum Thema macht, ist jedoch keine Sache einer universalen, ‚natürlichen‘ Religiosität, sondern eine Sache der historischen Gesellschaftlichkeit des menschlichen Daseins.“ (ibid.:33).

Ich teile die Auffassung Luckmanns in der Hinsicht, dass die bestehenden religiösen Systeme und Praktiken samt ihren Kosmologien und Wirklichkeitstheorien Ergebnisse historischer Prozesse und Ausformungen kultureller Praktiken und deren ‚Nomisierungen‘ sind. Praktiken, die zu Transzendenzerfahrungen führen, dienen meines Erachtens der Kommunikation oder Kommunion mit einer ‚anderen Wirklichkeit‘. Vor diesem Hintergrund sind die vielen unterschiedlichen Deutungen transzendentalen Erlebens nachvollziehbar: Als ‚Abstieg‘ der Loas (Geister) in menschliche Körper während einer Voodoo-Zeremonie (z.B. Schmiederer 1996:97), dem ‚Entwerden‘ einer Person in Gott in der mystischen Ekstase (*fana*) der Sufis (Schimmel 1995:253) oder als Reise einer SchamanIn entlang der Weltenachse in über- oder unterirdische Bereiche. (z.B. Eliade 1994:195, Kehoe 2000:12). In Bezug auf die 5 Rhythmen Praxis, welche ich weiter unten als ‚proto-religiöses‘ Ritual etwas näher erläutern werde, werden die Deutungen des transzendentalen Erlebens nicht von Gabrielle Roth vorgegeben. Sie unterliegen vielmehr individuellen Sinngebungsprozessen, die aus einem großen Pool von Deutungs- und Ordnungsmodellen - z. B. aus Psychologie, ‚new age‘ oder anderen, persönlicheren Auffassungen - bezogen werden können.

Erleben, das als ‚spirituell‘ bezeichnet wird, wird also auf unterschiedlichen Ebenen interpretiert. Es tritt auf in Zusammenhang mit *Communitas* Erfahrungen (Turner 2005) und/oder im Zuge von *Flow*-Zuständen (Csikszentmihalyi 2008). Mit Sicherheit kann man heute feststellen, dass auch komplexe neurologische Prozesse daran beteiligt sind.⁶² Ich finde es schwierig, wissenschaftliche Aussagen in Bezug auf Spiritualität zu machen,

⁶² In dieser Hinsicht gibt es einige interessante Ansätze und Erkenntnisse aus dem Bereich der Hirnforschung und der interpersonellen Neurobiologie. So z.B. die Erkenntnis, dass Erfahrung die Gehirnarchitektur, also die materielle Realität des Körpers mitformt. Dieses Phänomen wird als *Neuroplastizität* beschrieben (z.B. Siegel 2007); weiters das Modell der Spiegelneuronen und andere Erkenntnisse über limbische Resonanz. Man spricht in diesem Zusammenhang auch vom ‚*social brain*‘. (z.B. Lewis/Amini/Lannon 2001, Bauer 2006).

da es für mich fraglich scheint, wie effektiv erfahrungs- und handlungsbasierte Phänomene überhaupt zu erfassen und in der Folge zu analysieren sind. Allein durch die Hypostasierung und Abstraktion, die durch Rationalisierung und Versprachlichung geschieht, führt der Pfad weg vom eigentlichen Geschehen. Die Ursachen des Phänomens wurden in unterschiedlichen Bereichen zu finden versucht. Es gibt unzählige Interpretationsansätze: SoziologInnen, PhilosophInnen, PsychologInnen, VerhaltensforscherInnen, TheologInnen - viele haben Überlegungen zum Thema Religion angestellt. Die Ursprünge des Religiösen wurden sowohl in der Gesellschaft, als auch in der Psyche verortet. Religion wurde sowohl als pathologische Deviation, aber auch als Folge endokriner Prozesse beschrieben. Das Phänomen wurde im Hinblick auf seine soziale und psychische Funktion untersucht und phänomenologisch gedeutet. Meines Erachtens sind die meisten Deutungen schlüssig und begegnen dem Phänomen auf je unterschiedliche Art. Sie sind naturgemäß jedoch nie unabhängig vom jeweiligen Standpunkt und dem ihm zugrundeliegenden disziplinären oder weltanschaulichen Bezugsrahmen (und dessen Begrenzungen). Ein Modell und eine Erklärung bleiben aber *Abbildungen* der Wirklichkeit, die eine Entfremdung durch einen kognitiven Akt darstellen. Sie sind als *ein* möglicher (relativer) Bezug zur Wirklichkeit anzusehen und nicht als diese Wirklichkeit selbst. Diese Einschränkung erachte ich als erinnerenswert für alle Arten von wissenschaftlichen Arbeiten.

Sehr nützlich als Rahmen für eine phänomenologische Analyse des 5 Rhythmen Prozesses finde ich die Ausführungen Roy Rappaports. (Rappaport 1999) Er schlägt vor, das Rituals bzw. die rituelle Praxis als Ausgangsort für die Entstehung religiöser Konventionen zu betrachten. Die 5 Rhythmen als Ritual erfüllen meiner Meinung nach eine ‚protoreligiöse‘ Funktion: sie erzeugen *Communitas* und sie ermöglichen transzendentes Erleben in der Erfahrung des ‚Numinosen‘; sie verbinden das Bewusste mit dem Unbewussten, die linke und die rechte Gehirnhälfte, den Körper mit dem Geist und der Seele, die/den EinzelneN mit der Gruppe und mit einem größeren Ganzen. Sie besitzen das Potential zu Veränderung und Erweiterung des Bewusstseins, sowie zur Inkorporation (und Inkulturation) von Bewusstseinsinhalten im Sinne von ‚Lernen‘⁶³; sie bieten eine Möglichkeit zur Integration von Seelenanteilen und nichterschlossenen

⁶³ In Bezug zu den bewusstseinsverändernden Eigenschaften von Ritualen meint z.B. Rappaport: „*They are in the service of those multiple levels of mind of which one extreme is called consciousness and the other the unconscious, an integration which may be, for the novice or learner in a rite of passage, a novel synthesis, a new and deeper understanding of the world.*“ (ibid.:388)

Dimensionen des menschlichen Daseins, zur Integration des Individuums in die Gruppe, zur Ausgleichung von Spannungsunterschieden und damit ganz allgemein zur Harmonisierung (und eventuell auch Heilung) auf persönlicher und auf sozialer Ebene.

Was in Worten nicht ausgedrückt werden kann, wird entweder durch Kunst ausgedrückt oder fällt in die Domäne der Mystik. Gerade der Erfahrungsaspekt hat mehr mit *Mystik* zu tun als mit Religion, deren Kennzeichen viel mehr Struktur, Gesetz und Dogma sind. Der Begriff Mystik führt uns zu inneren Erfahrungen ‚der Einen Wirklichkeit‘, so Annemarie Schimmel. Mit dieser ‚Einen Wirklichkeit‘ ist meiner Meinung nach nicht eine absolute Wirklichkeit, sondern eine *ungeteilte* Wirklichkeit, in welcher die Subjekt/Objekt Spaltung aufgehoben ist, gemeint Diese Erfahrungen können durch keinen normalen Erkenntnisakt begriffen werden. Ich teile Schimmels Meinung, die schreibt, dass sie sich in ihrer Essenz einer Versprachlichung entziehen. (Schimmel 1995:16)

Im Tanz der Mevlevi Dervische oder im Dhikr der Sufis, wird die Erfahrung von *tauhid* (Einheit) angestrebt, die dem Praktizierenden erst in der Abwesenheit des ‚Ich‘ zugänglich wird. Um in diesen transzendentalen Zustand zu gelangen, wird in der kollektiven Trance die Vorherrschaft des Verstandes aufgegeben und damit auch die Trennung zwischen Subjekt und Objekt; in der Interpretation muslimischer Sufis ist dies die Trennung zwischen Mensch und Gott. (Mahrer/Ma 2003:22‘) Dieser Zustand ist durch die Erfahrung von Grenzenlosigkeit und der Aufhebung der gewöhnlichen Wahrnehmung von Raum und Zeit gekennzeichnet. In der *unio mystica* wird die Einheit alles Lebendigen erfahren und ein erleuchteter Zustand von allumfassender Liebe verwirklicht. Für Sufis stellt dieser Zustand die Essenz der Gotteserfahrung dar. Der persische Mystiker und Dichter Dschelaluddin Rumi hat dies in berührenden Versen zum Ausdruck gebracht. In einer der berühmtesten Geschichten seines *Mathnawi*, beschreibt er den Weg des Menschen zu Gott. Dieser ist erst dann vollendet, wenn die spirituelle SucherIn die Begrenzungen ihrer individuellen Persönlichkeit hinter sich gelassen hat, wenn die Grenzen des Ich aufgelöst sind und der/die Liebende mit dem göttlichen Urgrund vereint ist.

„Es klopfte einer an des Freundes Tor. „Wer bist du“ –sprach der Freund – „der steht davor?“ Er sagte „Ich!“ Sprach der: „So heb dich fort – an diesem Tisch ist nicht der

Rohen Ort! Den Rohen kocht das Feuer, Trennungsleid' – Das ist's, was ihn von Heuchelei befreit!“ Der Arme ging auf Reisen für ein Jahr, in Trennungsfunken brannt' er ganz und gar. Reif kam der Verbrannte von der Reise, dass wieder er des Freundes Haus umkreise. Er klopft' ans Tor mit hunderterlei Acht, dass ihm entschlüpf' kein Wörtlein unbedacht. Es rief der Freund: „Wer steht dort vor dem Tor?“ Er sagte: „Du Geliebter, stehst davor!“ „Nun, da du ich bist, komm, o Ich, herein – Zwei Ich schließt dieses enge Haus nicht ein!“ (Rumi 1994:159)

8 Abschliessende Präsentation der Ergebnisse

In der folgenden Darstellung werden die Ergebnisse meiner Untersuchung kurz zusammengefasst: Die Tanzenden nehmen das 5R Geschehen merklich vom Alltag und anderen Alltagsaktivitäten getrennt wahr. Das Tanzen erhält einen rituellen, mitunter auch als ‚zeremoniell‘ beschriebenen Charakter. Den Prozess markieren die rituellen Bausteine a) eines bezeichneten und inszenierten Ortes, b) einer bestimmten, festgelegten Abfolge und c) der Leitung durch einen ‚Facilitator‘. Die TänzerInnen verfolgen einen bestimmten Zweck, wenn sie tanzen. Sie erwarten (und erleben) eine Veränderung ihrer Befindlichkeit.

In der Erfahrung von *Communitas* (Turner 2005), die sich während des Tanzens einstellt, sind die Handlungs- und Repräsentationsnormen des Alltagslebens außer Kraft gesetzt. Gefühle werden in Bewegung umgesetzt. Es entsteht rasch eine Atmosphäre, die von Nähe, Intimität und einem Gefühl von Zusammengehörigkeit geprägt ist. Die Stimmung ist ansteckend und mitreißend. Ein ekstatischer Zustand wird erreicht, der wahrgenommen wird durch die Erfahrung von Erregung, Kraft und Euphorie. Die Aufmerksamkeit ist nach innen (Körper und Selbst) und außen (Gruppe) gleichzeitig gerichtet. Die Wahrnehmung ist kinesthetisch erweitert („360° herum spüren“), die Gruppe wird (energetisch) als ein *gemeinsamer Körper* wahrgenommen. Die personalen Grenzen, wie sie im Alltag wahrgenommen werden, lösen sich auf, das Subjekt ist nicht mehr ‚Ich‘, sondern transzendiert in ein ‚Wir‘. *Flow*-Erlebnisse (Csikszentmihalyi 2008) stellen sich ein. Nach dem Tanzen erleben sich die TänzerInnen meistens als mehr in Übereinstimmung mit sich selbst und der Welt (Beziehungen) als zuvor. Zudem fühlen sie sich geläutert, erfüllt, zufrieden und mitunter sogar glücklich.

Das Tanzen wird von den Praktizierenden bewusst als Werkzeug benützt: a) als Ausgleich, körperlich und geistig, in Hinblick auf einseitig fordernde Alltagsaktivitäten, b) zur ‚Selbstfürsorge‘ im Sinne einer Wiederherstellung eines psycho-emotionalen Gleichgewichtes, weiters c) als ‚Training‘ der Selbstwahrnehmung und auch als Möglichkeit, die eigene Bewusstheit zu erweitern, sowie d) als Experimentier- und Selbsterfahrungsfeld in Hinblick auf die Dimension des ‚in Beziehung seins‘. Dabei

nützen die TänzerInnen autonom Freiräume, die sich ergeben und gestalten den Prozess auf einer intrapersonalen Ebene kreativ mit.

Die Gruppe bietet die Möglichkeit Nähe, Kontakt und Zusammengehörigkeit auf Zeit zu erfahren, ohne darüber hinausgehende Verbindlichkeit einzufordern. Dadurch scheint ein ‚menschliches Bedürfnis‘ befriedigend erfüllt zu werden.

Die 5 Rhythmen Methode bietet ein Modell an, die Welt und sich selbst wahrzunehmen. Die Landkarte der 5R stellt eine kognitive Struktur zur Verfügung, die durch die wiederholte Bewegungspraxis und Erfahrung von den TänzerInnen übernommen wird. Die ‚archetypischen‘ Eigenschaften der 5 Rhythmen *flowing/staccato/chaos/lyrical/stillness*, die in den Tanzbewegungen erfahren werden, werden herangezogen, um eigene innere Anteile aber auch generelle Qualitäten von Erfahrung und Aktivität zu beschreiben. Durch die wiederholte Erfahrung der 5R Welle (wave) als organischer, energetischer Prozesses, entsteht in den TänzerInnen ein Verständnis für Prozesshaftigkeit. Die Welt wird vermehrt als ein interdependentes Ganzes wahrgenommen, dessen Natur Dynamik und Wandel ist.

Die Praxis der 5R hat einen Einfluss auf Identität. Die Wahrnehmung des Selbst verändert sich. Im 5R Prozess können unterschiedliche ‚Seins‘-Qualitäten erlebt werden. Sie werden in das Bild vom Selbst integriert. Dieses wird nicht als uniform, sondern als dynamisches Ganzes mit unterschiedlichen Facetten erlebt. Die Identität wird weniger als etwas statisches, sondern als etwas eher fluides wahrgenommen.

Das Resultat des Prozesses liegt in einer *Integration*. Diese findet auf mehreren Ebenen statt. Zum einen intrapersonal, wie bereits weiter oben beschrieben, und auch in Bezug zum eigenen Körper, der ausgeglichener wahrgenommen wird und besser akzeptiert werden kann. Zum anderen findet soziale Integration statt. Diese äußert sich in einem (eher temporären) Wir-Gefühl und einem harmonischen und lebendigen ‚In-Kontakt-Sein‘ mit anderen und mit der Welt. Dieser Prozess vollzieht sich durch den erfahrenen nahen und empathischen Kontakt im gemeinsamen Erleben. Einige TänzerInnen gaben an, dass sich diese Erfahrungen auch positiv auf andere Beziehungen auswirkten, beziehungsweise sie in ihrer grundlegenden Fähigkeit, ‚in Beziehung‘ zu sein bestärkt wurden. Darüber hinaus gibt es eine weitere Ebene, auf der Integration für einige

TänzerInnen spürbar wurde. Dies wurde als spirituelle Erfahrung interpretiert, die in einer Transzendierung der eigenen Grenzen (der AkteurIn) und dem Aufgehen in etwas Größerem erlebt wurde. Dies ist die Erfahrung, die der Aussage ‚*es tanzt mich*‘ zugrunde liegt.

Insgesamt kann festgestellt werden, dass die TänzerInnen einige limitierende Konzepte über sich selbst und die Welt verändern konnten und die Praxis der 5 Rhythmen sie ferner dabei unterstützte, ihr Leben in einer authentischeren, sinnlicheren, kreativeren und inspirierten Weise zu leben.

Bibliographie

- BATESON, Gregory: *Ökologie des Geistes – Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven* Suhrkamp, Frankfurt am Main 1981
- BAUER, Joachim: *Warum ich fühle, was du fühlst - intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone* Hoffmann und Campe, Hamburg 2006
- BAUMAN, Zygmunt: *Leben in der flüchtigen Moderne* Suhrkamp, Frankfurt am Main 2007
- BLACKING, John: *Towards an Anthropology of the Body* In: BLACKING, John (Hrsg.): *The Anthropology of the Body* Academic Press, London 1977, S. 1-28
- BRANDSTETTER, Gabriele: *Tanz als Szeno-Graphie des Wissens* In: BRANDSTETTER, Gabriele und WULF, Christoph (Hrsg.): *Tanz als Anthropologie* Wilhelm Fink Verlag, München 2007, S. 84-99
- BRANDSTETTER, Gabriele; WULF, Christoph (Hrsg.): *Tanz als Anthropologie* Wilhelm Fink Verlag, München 2007
- BOURGUIGNON, Erika (Hrsg.): *Religion, Altered States of Consciousness, and Social Change* Ohio State University Press, Columbus 1973
- CADUFF, Corina; PFAFF-CZARNECKA, Joanna (Hrsg.): *Rituale heute – Theorien, Kontroversen – Entwürfe* Reimer Verlag, Berlin 2001
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly: *Das Flow-Erlebnis – Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen* Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2008
- DOUGLAS, Mary: *Ritual, Tabu und Körpersymbolik – Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur* Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1998
- DURKHEIM, Emile: *Die elementaren Formen des religiösen Lebens* Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 1994

- ELIADE, Mircea: *Schamanismus und archaische Ekstasetechnik* Suhrkamp, Frankfurt am Main 1994
- ERDHEIM, Mario: *Einleitung* In: FREUD, Sigmund: *Totem und Tabu - Einige Übereinstimmungen im Seelenleben der Wilden und der Neurotiker* Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1997, S. 7-42
- ERDHEIM, Mario: *Ritual und Reflexion* In: CADUFF, Corina; PFAFF-CZARNECKA, Joanna (Hrsg.): *Rituale heute – Theorien, Kontroversen, Entwürfe* Reimer Verlag, Berlin 2001, S. 165-178
- ESPOSITO, Anna: *Der römische Karneval in Mittelalter und Renaissance* In: MATHEUS, Michael (Hrsg.): *Fastnacht / Karneval im europäischen Vergleich* Franz Steiner Verlag, Stuttgart 1999, S. 11-30
- FELDENKRAIS, Moshé: *Das starke Selbst – Anleitung zur Spontaneität* Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1992
- FREUD, Sigmund: *Der Mann Moses und die monotheistische Religion – Schriften über die Religion* Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1985
- FREUD, Sigmund: *Totem und Tabu – Einige Übereinstimmungen im Seelenleben der Wilden und der Neurotiker* Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1997
- GEERTZ, Clifford: *Dichte Beschreibung – Beiträge zum Verstehen kultureller Systeme* Suhrkamp, Frankfurt am Main 1983
- GOFFMAN, Erving: *Wir alle spielen Theater – Die Selbstdarstellung im Alltag* Piper Verlag, München 2007
- GOODMAN, Felicitas D.: *Die andere Wirklichkeit – Über das Religiöse in den Kulturen der Welt* Trickster Verlag, München 1994
- HALPRIN, Anna: *Moving Toward Life – Five Decades of Transformational Dance* Wesleyan University Press, published by University Press of New England, Hannover 1995

- HEIN, Birgit; SCHÖNE, Martin: *Neue EEG Messungen im Rahmen des Forschungsprojektes ‚Realität und Bewusstsein‘* In: NAUWALD, Nana; GOODMAN, Felicitas (Hrsg.): *Ekstatische Trance – Das Arbeitsbuch. Rituelle Körperhaltungen und ekstatische Trance* Binkey Kok Publications, Haarlem /Holland 2007, S. 42-43
- HENGST, Dirk Patrick: *Tanz, Trance und Ekstase – Die rituellen Wurzeln der Kreativität* Horleman Verlag, Bad Honnef 2003
- HAYWARD, Jeremy: *Die Erforschung der Innenwelt – Neue Wege zum wissenschaftlichen Verständnis von Wahrnehmung, Erkennen und Bewusstsein* Insel Verlag, Frankfurt am Main und Leipzig 1996
- HUMPHREY, Caroline; LAIDLAW, James: *The Archetypal Actions of Ritual – A Theory of Ritual Illustrated by the Jain Rite of Worship* Clarendon Press, Oxford 1994
- JENNINGS, Sue: *Theatre, Ritual and Transformation – The Senoi Temiar* Routledge, London und New York 1995
- JUHAN, Andrea: *Open Floor: Dance, Therapy and Transformations through the 5Rhythms* Dissertation 2003, Onlineresource, Download am 20.5.2008
www.5rcts.org/downloads/Andrea%20Juhan%20Open%20Floor%20PDE.pdf
- JUNG, Carl Gustav: *Psychologie und Religion* Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1994
- KAPLAN, Rachel: *Leaning into Ritual – Introduction* In: Halprin, Anna: *Moving Toward Life – Five Decades of Transformational Dance* Wesleyan University Press, Hannover 1995, S. 184-187
- KLEIN, Petra: *Tanztherapie – Ein Weg zum ganzheitlichen Sein* Dieter Balsies Verlag, Kiel 1998
- KEHOE, Alice Beck: *Shamans an Religion An Anthropological Exploration in Critical Thinking* Waveland Press Inc., Long Grove 2000
- KENNEDY, Alex: *Was ist Buddhismus?* Goldmann Verlag, Augsburg 1992

- KESTENBERG AMIGHI, Janet; SOSSIN, Mark: *Introduction* In: KESTENBERG AMIGHI, Janet; LOMAN, Susan; LEWIS, Penny; SOSSIN, Mark K.: *The Meaning of Movement – Developmental and Clinical Perspectives of the Kestenberg Movement Profile* Routledge, New York und London 1999, S. 1-187
- KÖPPING, Klaus-Peter; RAO, Ursula (Hrsg.): *Im Rausch des Rituals. Gestaltung und Transformation der Wirklichkeit in körperlicher Performanz* Lit-Verlag, Hamburg 2000
- KRIEGER, David J.; BELLINGER, Andréa: *Einführung* In: BELLINGER, Andréa; KRIEGER, David J. (Hrsg.): *Ritualtheorien – Ein einführendes Handbuch* VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlage GmbH, Wiesbaden 2006, S. 7-34
- KRINGS, Hermann: *Aufklärung und religiöse Existenz* In: Koslowski, Peter (Hrsg.): *Die religiöse Dimension der Gesellschaft – Religion und ihre Theorien* J.C.B. Mohr (Paul Siebeck) Verlag, Tübingen 1985, S. 185-197
- KURTZ, Ron: *Körperzentrierte Psychotherapie – Die Hakomi Methode* Synthesis Verlag, Essen 1985
- LEWIS, Thomas; AMINI, Fari; LANNON, Richard: *A General Theory of Love* Vintage Books, New York 2001
- LEVY, Robert I.: *Person Centered Anthropology* In: BOROFKY, Robert: *Assessing Cultural Anthropology*, McGraw-Hill, New York 1994, S. 180-187
- LOW, James: *Hier und Jetzt sein - Ein Kommentar zu Don Sal Melong/Der Spiegel der klaren Bedeutung, ein Dzogchen Schatztext von Nuden Dorje* Edition Mandarava, Sequoyah Verlag, Gutenstein 2005
- LUCKMANN, Thomas: *Über die Funktion von Religion* In: Koslowski, Peter (Hrsg.): *Die religiöse Dimension der Gesellschaft – Religion und ihre Theorien* J.C.B. Mohr (Paul Siebeck), Tübingen 1985, S. 26-41
- MATURANA, Humberto R.; VARELA, Francisco: *Der Baum der Erkenntnis – Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens* Goldmann Verlag, München 1987
- MAYRING, Philipp: *Qualitative Inhaltsanalyse* In: FLICK, Uwe; KARDORFF, Ernst von; STEINKE, Ines (Hrsg.): *Qualitative Forschung* Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2003

- MICHAELS, Axel: ‚*Le rituel pour le rituel*‘ oder wie sinnlos sind Rituale? In: CADUFF, Corina; PFAFF-CZARNECKA, Joanna (Hrsg.): *Rituale heute – Theorien, Kontroversen, Entwürfe* Reimer Verlag, Berlin 2001, S. 23-47
- MURPHY, Michael: *Der Quantenmensch – Ein Blick in die Entfaltung des menschlichen Potentials im 21. Jahrhundert* Integral Verlag, Wessobrunn 1994
- NEUFELDT, Victoria; GURALNIK, David B. (Hrsg.): *Webster’s New World Dictionary of American English* Prentice Hall, New York 1991
- NÜRNBERGER, Marianne: *Trance und Tanztherapie* In: *Zeitschrift für Musik-, Tanz- und Kunsttherapie*, 15 (4) Hogrefe Verlag, Göttingen 2004, S. 185-191
- NÜRNBERGER, Marianne: *Tanz/Ritual - Integrität und das Fremde* Habilitationsschrift, Wien 1998
- NYANAPONIKA: *Geistestraining durch Achtsamkeit – Die buddhistische Satipatthana-Methode* Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 2000
- RÄTSCH, Christian: *Zur Ethnologie veränderter Bewusstseinszustände* In: DITTRICH, Adolf (Hrsg.): *Welten des Bewusstseins* Band 1, Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin 1993, S. 21-40
- RAPPAPORT, Roy: *Ritual and Religion in the Making of Humanity* Cambridge University Press, Cambridge 1999
- REICHEL-DOLMATOFF, Gerardo: *Das schamanische Universum – Schamanismus, Bewusstsein und Ökologie in Südamerika* Diederich, München 1996
- RICK, Cary: *Tanztherapie – Eine Einführung in die Grundlagen. Das System der graphischen Bewegungsevaluierung* Fischer Verlag, Stuttgart 1989
- RITTNER, Sabine: *Brainmapping verschiedener Tranceinduktionsmethoden im rituellen Setting* In: NAUWALD, Nana; GOODMAN, Felicitas (Hrsg.): *Ekstatische Trance – Das Arbeitsbuch, Rituelle Körperhaltungen und ekstatische Trance* Binkey Kok Publications, Haarlem /Holland 2007 S. 39 – 40

- ROTH, Gabrielle: 1998a *Maps to Ecstasy – A Healing Journey for the Untamed Spirit* Nataraj Publishing, New World Library, Novato, California
- 1998b *Leben ist Bewegung – Fünf radikale Wege zur Selbstbefreiung* Wilhelm Heine Verlag, München 1998
- 1998c *Sweat Your Prayers – Movement as Spiritual Practice* Jeremy P. Tarcher/Putnam, New York 1998
- RÖSING, Ina: *Shamanic Trance and Amnesia – With the Shamans of the Changpa Nomads in Ladakhi Changthang* Concept Publishing Company, New Delhi 2006
- ROUGET, Gilbert: *Music and Trance - A Theory of the Relations between Music and Possession* University of Chicago Press, Chicago 1984
- ROYCE, Anya Peterson: *The Anthropology of Dance* Indiana University Press, Bloomington and London 1980
- RUMI, Dschelaluddin: *Das Mathnawi – Ausgewählte Geschichten* Übersetzung von Annemarie Schimmel, Sphinx Verlag, Basel 1994
- SACHS, Curt: *Eine Weltgeschichte des Tanzes* Reimer Verlag, Berlin 1933
- SCHEPER-HUGHES, Nancy: *Embodied Knowledge: Thinking with the Body in Critical Medical Anthropology* In: BOROFKY, Robert (Hrsg.): *Assessing Cultural Anthropology* McGraw-Hill, New York 1994, S. 229-239
- SCHIMMEL, Annemarie: *Mystische Dimensionen des Islam – Die Geschichte des Sufismus* Insel Verlag, Frankfurt am Main 1995
- SCHLESIER, Renate: *Kulturelle Artefakte in Bewegung – Zur Geschichte der Anthropologie des Tanzes* In: BRANDSTETTER, Gabriele; WULF, Christoph (Hrsg.): *Tanz als Anthropologie* Wilhelm Fink Verlag, München 2007, S. 132-145
- SCHMIEDERER, Stephanie: *Dancing for the Loas to Make the Loas Dance* In: KREMSER, Manfred (Hrsg.): *Ay BoBo – Afro-karibische Religionen* Teil 2: Voodoo, Wiener Universitäts Verlag, Wien 1996, S. 97-108

- SCHWARTZ, Richard: *Therapie mit der inneren Familie* Klett-Cotta, Stuttgart 2004
- SIEGEL, Daniel J.: *Das achtsame Gehirn* Arbor Verlag, Freiamt im Schwarzwald 2007
- SIEGEL, Elaine V.: *Tanztherapie – Seelische und körperliche Entwicklung im Spiegel der Bewegung - Ein psychoanalytisches Konzept* Klett-Cotta, Stuttgart 1986
- STAAL, Frits: *The Meaninglessness of Ritual* In: Saal, Frits: *Rules without Meaning – Ritual, Mantras and the Human Sciences; Toronto Studies in Religion 4*; Peter Lang Publishing, New York 1993, S. 131-140
- STÄDTLER, Thomas: *Lexikon der Psychologie* Alfred Kröner Verlag, Stuttgart 1998
- STERN, Daniel N.: *Der Gegenwartsmoment – Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag* Brandes und Apsel Verlag, Frankfurt am Main 2007
- STOWASSER, Josef M.: *Der kleine Stowassern – Lat.-dt. Schulwörterbuch* Freytag, München 1979
- THOMAS, Helen: *The Body, Dance and Cultural Theory* Palgrave Macmillan, New York 2003
- TURNER, Victor: *Das Ritual – Struktur und Antistruktur* Campus Verlag Frankfurt, New York 2005
- TURNER, Victor: *Vom Ritual zum Theater – Der Ernst des menschlichen Spiels* Edition Qumran, Campus Verlag, Frankfurt am Main und New York 1989
- TUCCI, Guisepppe: *Geheimnis des Mandala – Theorie und Praxis* Otto Wilhelm Barth Verlag, Weilheim 1972
- VANDERMEERSCH, Patrick: *Psychotherapeutische Rituale* In: BELLINGER, Andréa; KRIEGER, David J. (Hrsg.): *Ritualtheorien – Ein einführendes Handbuch* VS Verlag für Sozialwissenschaften/GWV Fachverlage GmbH, Wiesbaden 2006, S. 433-445
- VAN GENNEP, Arnold: *Übergangsriten* Campus Verlag, Studienausgabe, Frankfurt/Main 1999
- WILLIAMS, Drid: *Anthropology and the Dance - Ten Lectures* University of Illinois Press, Urbana and Chicago 2004

WOLINSKY, Stephen: *Die alltägliche Trance – Heilungsansätze in der Quantenpsychologie* Verlag Alf Lüchow, Freiburg im Breisgau 1999

Online-Ressourcen

American Dance Therapy Association: Marian Chace Biography
http://www.adta.org/resources/chace_bio.cfm vom 14.01.2008

American Dance Therapy Association: Dance/Movement Therapy Fact Sheet
<http://www.adta.org/about/factsheet.cfm> vom 01.02.2008

Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
<http://www.who.int/about/definition/en/print.html> vom 15.10.2008

Juhan, Andrea: Open Floor - Dance, Therapy, and Transformation through the 5Rhythms, Dissertation 2003;
<http://www.5rcts.org/downloads/Andrea%20Juhan%20Open%20Floor%20PDE.pdf> vom 20.05.2008

Marx, Linda (Inhaberin): 5 Rhythmen Plattform Deutschland
<http://www.ecstatic-dance.de> vom 14.02.2008

National Geographic: Project Enduring Voices
<http://www.nationalgeographic.com/mission/enduringvoices/index.html> vom 24.6.2008

Tomcik-Kelly, Silvija (Inhaberin): 5 Rhythmen Plattform Kroatien
<http://www.plesritmova.net> vom 12.12.2007

University of Massachusetts Medical School: Stress Reduction Program
<http://www.umassmed.edu/Content.aspx?id=41254&linkidentifier=id&itemid=41254> vom 12.12.2007

University of Washington: Dialectical Behaviour Therapy
<http://depts.washington.edu/brtc/about/dbt> vom 12.12.2007

Wikipedia: Cargo Cult Science

http://en.wikipedia.org/wiki/Cargo_cult_science vom 17.04.2008

Wikipedia: LOHAS

<http://en.wikipedia.org/wiki/LOHAS> vom 30.8.2008

Visuelle Medien

DVD:

MAHRER, Michelle; MA, Nicole: *Dances of Ecstasy - A Sensory Journey through Rhythm, Dance and Music. A Workout for the Soul* Opus Arte 2003

Anhang A

Das *Human Potential Movement* (HPM)

Als HPM wird die Bewegung rund um einige Intellektuelle und DenkerInnen bezeichnet, die in den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts von Amerika ausgehend mit ihren Ansätzen versuchten, einen neuen Blick auf die menschliche Existenz zu werfen. Sie verfolgten einen integrativen Weg, wobei sie darum bemüht waren, sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse als auch spirituelle Dimensionen und subjektive Erfahrungen nebeneinander stehen zu lassen bzw. zu verschränken. Im Denken des HPM erhält der Körper eine ganz zentrale Rolle. Er steht nunmehr gleichwertig und ungetrennt neben dem Verstand. Weiters wird der leiblichen Erfahrung, des Erlebens im und durch den Körper, vermehrt Aufmerksamkeit zuteil. Die VertreterInnen des HPM forderten Interdisziplinarität innerhalb der akademischen Grenzen, aber auch darüber hinaus. Es war ihnen ein Anliegen, Erkenntnisse aus Anthropologie, Medizin, Psychologie, Kunst und Philosophie zusammenzubringen und dabei traditionelles Wissen über die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist, wie im Yoga oder der Meditation miteinzubeziehen. Die Vision des Human Potential Movements war/ist es, durch die Anwendung verschiedener Körper- und Mentaltechniken, das – so wurde es angenommen - in den meisten Menschen brachliegende Potential zu einem glücklichen und sinnerfüllten Leben zu aktivieren.⁶⁴

Das Esalen-Institute in den USA gilt als eines der wichtigsten Zentren des Human Potential Movements. Von dort kamen in den 60er und 70er Jahren des 20. Jahrhunderts bedeutende Impulse, die sich befruchtend auf weitere Entwicklungen in der Psychologie und den Körpertherapien und auf das Feld der Kognitionstheorien auswirkten. Das Zentrum in Big Sur/Kalifornien war (und ist) Treffpunkt und Umschlagplatz für Ideen, Konzepte und Methoden. Nicht wenige der gängigen Körper- und Psychotherapien wurden in Esalen entwickelt und diskutiert und von ihren BegründerInnen auch dort gelehrt. Darunter Persönlichkeiten wie Moshe Feldenkrais, Ida Rolf, Abraham Maslow oder Fritz Perls. Andere AktivistInnen und DenkerInnen, die in Esalen präsent waren

⁶⁴ Michael Murphys ist einer der beiden Begründer des Esalen Institute. Sein Buch „Der Quantenmensch“ (Murphy 1994) ist eine zeitgemäße Zusammenfassung der dem HPM zugrunde liegenden Vision.

und die Bewegung mit ihren Ideen mittrugen und belebten, sind Gregory Bateson, Stanislaw Grof, Alan Watts und Aldous Huxley.

Das HPM wird oft gleichgesetzt mit der humanistischen Psychologie als Ganzes. Es ist Zeit seiner Existenz vor allem von wissenschaftlicher Seite immer wieder stark kritisiert worden.⁶⁵ Der Hauptvorwurf richtete sich gegen die postulierte Unwissenschaftlichkeit der Ansätze des HPM, da grundlegende Prinzipien der wissenschaftlichen Arbeit vernachlässigt wurden. Nichtsdestotrotz ist dem HPM zugute zu halten, dass den Dimensionen Körper und Erfahrung ein neuer Stellenwert zugeschrieben wurde. Diese Ansätze fanden später auch Eingang in andere Bereiche wie Medizin und Psychologie. Jüngste Erkenntnisse aus Neurophysiologie und Hirnforschung (z.B. Stern 2007, Siegel 2007, Bauer 2006) scheinen die Grundlagen der humanistischen Psychologie zu einem gewissen Teil zu bestätigen. Nun beginnen auch die klassischen, konventionellen Psychotherapie-Methoden, wie Psychoanalyse und Verhaltenstherapie, die neuen - nunmehr wissenschaftlich fundierten - Erkenntnisse zu integrieren.

Zum Begriff ‚new age‘

Unter ‚new age‘ subsumiert sind eine ganze Reihe okkulten, psychologischer, philosophischer und künstlerischer Strömungen. Wird dieser Begriff in den Sozialwissenschaften verwendet, so ist der pejorative Unterton nicht zu überhören. Eine kritische Auseinandersetzung mit den einzelnen Topoi ist meines Erachtens unbedingt nötig, eine generalisierende Abwertung jedoch unwissenschaftlich. Tatsächlich kommt es zu vielfältigen Überschneidungen innerhalb dessen, was man heute gemeinhin als ‚new age‘ Gedankengut bezeichnet. Das Human Potential Movement kann nicht völlig vom Pool der ‚new age‘ Ideen getrennt betrachtet werden und könnte vielleicht als intellektueller Seitenarm eingeschätzt werden. Die von den SympathisantInnen dieser Vision formulierten Ideen haben sich auf spätere Entwicklungen in Psychotherapie und Psychologie befruchtend ausgewirkt. Gregory Bateson sprengte mit seinen Ideen die Grenzen mehrerer Disziplinen und wurde zu einem der maßgeblichen Impulsgeber für spätere Studien im Bereich der kognitiven Forschung. Somit wäre ein Zugang, der diese gesellschaftliche Strömung auch vor dem wirtschaftlichen und politischen Kontext seiner

⁶⁵ Siehe hierzu z.B. Richard Feynmans Position. Online-Ressource:
http://en.wikipedia.org/wiki/Cargo_cult_science

Zeit und als kulturelles Phänomen betrachtet, meiner Meinung nach wesentlich sinnvoller. Es ist nicht auszuschließen, dass bestimmte ‚new age‘ Ideen auch in andere Lebensbereiche einsickerten und zur Inspiration für spätere Generationen und denkerische Strömungen wurden. Relevant einschätzen würde ich hier Ideen, die sich auf die Körper/Geist Einheit beziehen oder auch die mentalen Techniken wie Meditation bzw. Achtsamkeit. Sie sind nicht nur für neue Entwicklungen in Psychologie und Philosophie impulsgebend. Ihr Einfluss kann zum heutigen Zeitpunkt meiner Meinung nach noch nicht abgeschätzt werden.

LEBENS LAUF

Kristina Maria Hafner

Geboren am 3. Mai 1975 in Spittal an der Drau, Kärnten

Volksschule, Seeboden am Millstättersee	1981 - 1985
Bundesgymnasium, Spittal an der Drau	1985 - 1987
Höhere Internatschule des Bundes (HIB), Saalfelden	1987 - 1993
+ Völkerkundestudium (Kultur- und Sozialanthropologie) an der Universität Wien	1995 -2008
weitere inskribierte Fächer (Fächerkombination): Philosophie, Religionswissenschaft, Tibetologie und Buddhismuskunde	

Weitere Ausbildungen:

+ Shiatsu-Ausbildung in Wien	1996 - 1999
+ Shiatsu-Trainerausbildung in Wien & diverse Fortbildungen im Bereich Körpertherapie und TCM	1999 - 2001
+ Psychotherapieausbildung in der Hakomi-Methode am Hakomi Institute of Europe in München	2003 - 2006

Arbeit:

+ Redaktionelle Tätigkeit im ORF, Abteilung Film&Serien	1993 - 1997
+ Bei ORF Backstage als Guide tätig	1998 - 2004
+ Selbständige Tätigkeit mit Praxis in Wien Unterrichtstätigkeit Shiatsu und Qi Gong in privaten Kursen und an der Wiener Urania	seit 1999
+ Vorstandsmitglied im Österreichischen Dachverband für Shiatsu	1999-2002
+ Gründungs- und Vorstandsmitglied im Verein Hakomi Austria	seit 2004
+ Seminarorganisation 5 Rhythmen in Wien	seit 2008