

Zeitschrift für Tanztherapie

- Körperpsychotherapie -



INNENANSICHTEN

Wirkung von "Flow" - Erfahrungen
von Marie-Christine Hartlieb

FOCUS I

Arbeit mit Menschen mit traumatischer
Lebenserfahrung
von Anne van den Boom

Traumatisierungen älterer Menschen
durch eine erlittene Kriegskindheit
von Sabine Trautmann Voigt

Retraumatisierung und Stabilisierung
von Marianne Eberhard

FOCUS II

Körperlichkeit und Spiritualität im Tanz
von Cornelia Freise

Liebe im Kapitalismus
von Konrad Heiland & Carola Schöndube

Körper, Sinnlichkeit, Liebe, Sexualität
von Hans Schmeisser

SPEZIAL

Wally Kaechele. Urgestein oder Urnutter?
von Sabine Trautmann Voigt

Wally Kaechele und die "Beziehungsarbeit"
mit der Öffentlichkeit
von Beate Neumann-Jastak

21/22.2005 - 12. Jahrgang

CLAUS RICHTER
VERLAG

Vielen Dank an den [Claus Richter Verlag](#) für die Zusendung des Original-Pdf-Files
meines Artikels und die Erlaubnis, diesen auf meine Website zu stellen!

INNENANSICHTEN

Wirkungen von „Flow“ - Erfahrungen verdeutlicht anhand der freien Tanzimprovisation innerhalb der Musiktherapie

Marie-Christine Hartlieb

Zusammenfassung

Die Autorin stellt zunächst den Begriff des „Flow“ vor. Der Begriff des „Fließens“ meint eine Erfahrung eines ganzheitlichen Erlebens, eines Eintauchens in eine Tätigkeit oder Sache in vollster Zuwendung und Hingabe. Innerhalb der freien Tanzimprovisation können Zustände des Fließens erfahrbar werden. Spezifische Phänomene des „Flow“ aus der Arbeit mit intellektuell-behinderten Erwachsenen werden aus dem Blickwinkel der musiktherapeutischen Arbeit beleuchtet.

Ausgangspunkt zur Entstehung der vorliegenden Arbeit bildete mein Interesse, kreativ-schöpferische Schaffensprozesse besser erfassen zu können, und zwar sowohl meine eigenen, als auch die meiner PatientInnen in meiner musiktherapeutischen Arbeit.

Im Zuge meiner künstlerischen Arbeit als Pantomime erschaffe ich kleine Kurzstücke zu Musik (Geschichten oder Stimmungsbilder), die zu einem späteren Zeitpunkt zur Aufführung gelangen. Jede Geschichte entsteht aus einer freien Bewegungsimprovisation heraus. Während meiner künstlerischen Schaffensprozesse begeben sich jedes Mal von neuem in einen Zustand des Mich-Öffnens, des Loslassens, des „Fließens“. Das Bewusstsein scheint mir während solcher Arbeitsphasen, die immer den Beginn eines neuen Schaffensprozesses ausmachen, erweitert.

Der Begriff des „Flow“ nach Csikszentmihalyi

Im Zuge meiner Recherchen zum Thema „Fließen“ innerhalb kreativer Prozesse bin ich auf den Begriff des „Flow“ gestoßen. Der Musiker Ove Volquartz beschreibt in seinem Buch „Improvisation und Flow-Erlebnis“ ausführlich den Begriff des „Flow“ nach Mihaly Csikszentmihalyi.

„Flow“ meint ein Ereignis des Verschmelzens von Handeln und Bewusstsein, sozusagen ein Gefühl einer ganzheitlichen Erfahrung, also Handlungen in Selbstvergessenheit, in totaler Hingabe, mit ganzem Engagement. Von einem

Moment zum nächsten folgt Handlung auf Handlung, es gibt keine Trennung zwischen Selbst und Umwelt, alles geschieht aus einem einzigen Fließen heraus. Diese Zustände können nicht nur im kreativen Schaffen, sondern beispielsweise auch in spirituellen Erfahrungen erlebt werden. Im Fließen gibt es keinen Dualismus, es besteht eine Art ICH-Verlust, aber kein Kontroll-Verlust über die Handlungen und die Umwelt.

Die Aufmerksamkeit wird auf ein begrenztes Reizfeld gebündelt, und eine totale Ausrichtung auf das Hier-und-Jetzt passiert. Vergangenheit und Zukunft werden ausgeblendet, das Bewusstsein ist fokussiert und verengt auf die Dimension des Jetzt. Zugleich ist das Bewusstsein aber auch erweitert; es erfolgt eine Ausdehnung des Bewusstseins hinein in tiefe Verbundenheit mit der eigenen Intuition, bis hin zu Einheitserlebnissen, Glücksgefühlen, Gefühlen von mystischer Teilhabe, etc.. In einem Zustand der Überbewusstheit kann ein Eintauchen in ein Feld nicht-dualistischer Erfahrung und Transzendenz erlebt werden.

Flow-Erfahrungen sind in sich selbst befriedigend, weil sie tief beglückend und erfüllend sind und in ihren inspirierenden und intuitiv- verwurzelnden Aspekten Verbindun-



„Speak to Me“, Lingo Dancetheater, U.S.A., Internationale Tanzmesse Düsseldorf 2004, Photo: Matthew Cazier

gen zum eigenen Tiefenselbst aktualisieren und festigen.

„Fließen heißt demnach, so glücklich zu sein, wie ein Mensch nur sein kann.“(O. Volquartz)

Die freie Improvisation

Improvisation meint Einfälle, die aus dem Moment heraus entstehen und unmittelbar wiedergegeben werden. Jeder Selbstaussdruck entstammt einem Bewegungsrhythmus - dieser wiederum entspringt dem eigenen inneren Rhythmus. Das Sichtbar-(Tanz) oder auch Hörbarmachen(Atem, Stimme, Instrument, etc.) dieser Bewegungsverläufe, die den inneren Rhythmen von Spannung und Entspannung zugrunde liegen, ist Improvisation.



„Speak to Me“, a.a.o.

Das Heilsame in „Flow-Erfahrungen“ innerhalb der freien Improvisation im Tanz

Tanz ist ein Medium, das einen direkten, nonverbalen Ausdruck ermöglicht. Es erlaubt Gefühle, Phantasien, Bedürfnisse, Konflikte, Befindlichkeiten,... kreativ darzustellen und nonverbal zu be-/verarbeiten. Es ermöglicht, die eigene Bewegungssprache kennenzulernen, zu verändern, zu erweitern,... Tanz und Musik können Katalysatoren für Gefühle sein, sprechen die Seele auf allen Ebenen an, bewusst, unbewusst und spirituell. Frau/Mann kann mit den Tiefenschichten seiner eigenen Persönlichkeit in Berührung kommen.

Tanz spielt sich innerhalb des Schutzraums von Eingehülltsein in die Musik ab und bedeutet Freisein von Einschränkungen der Realität.

Der leicht veränderte Bewusstseinszustand durch Musik/Tanz unterstützt Tranceinduktion und Flow-Erfahrungen, sowie eine archetypische und spirituelle Öffnung.

Erfahrungen werden möglich, die das Selbst verändern können und komplexer machen. Berührungen mit den großen Kräften wie Transzendenz, Intuition, Inspiration, Einheits- und Einsseins-Erfahrungen, Glück und tiefe Verbundenheit können erfüllt werden, die, wenn sie gut integriert werden, auf das Wachsen und Heil-Werden des Selbst Einfluss nehmen.

Im kreativen, weitenden Prozess des „Flow“ öffnet sich der Energie-Körper, Blockaden können losgelassen werden und finden ihren unmittelbaren nonverbal-

energetischen Ausdruck, Befindlichkeiten verändern sich unmittelbar als Auswirkung davon. Ein „Eintauchen“ ins „Große Ganze“, das Erleben von „Heilsein“ kann erfüllt, erahnt werden und macht dem Gefühl von Getrenntheitserleben Platz. Direkte Auswirkungen des Flow sind Ruhe, Zentrierung, Zuwachs an Vertrauen und Sicherheit, Geborgenheit und Aufgehobensein in der Welt, sowie ein gutes allgemeines Befindlichkeitsgefühl. Des weiteren scheinen Selbstheilungskräfte angeregt zu werden.

Die freie Tanzimprovisation mit intellektuell-kognitiv behinderten Menschen

Meine Erfahrungen bezüglich des Flow beziehen sich - abgesehen von meinen eigenen Erfahrungen und Beobachtungen als Pantomimin und Musikerin -

auf die musiktherapeutische Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern, intellektuell behinderten Erwachsenen, sowie auf meine Erfahrungen als Kursleiterin für Pantomime und Theaterspiel im Trainingsbereich. Am deutlichsten erkennbar sind für mich die unmittelbaren Auswirkungen des Flow in der Arbeit mit intellektuell-behinderten erwachsenen Menschen. Daher möchte ich im folgenden spezifische Besonderheiten innerhalb dieser Klientengruppe darstellen.

In Anlehnung an Weber (1997) ersetze ich den Begriff „geistige Behinderung“ durch „intellektuell-kognitive Behinderung“ bzw. „intellektuelle Behinderung“, um kognitive Einschränkungen deutlich von sozialen und emotionalen Kompetenzen abzugrenzen.

Innerhalb der Musiktherapie wählen KlientInnenen und ich gemeinsam Musik aus und bewegen uns frei dazu. Meine Haltung innerhalb des Tanzens gestaltet sich je nach der Phase des therapeutischen Prozesses. Im Tanz eines jeden von uns wird unser Bewegungsrepertoire sichtbar.

So beobachte ich anfangs eher das Bewegungsrepertoire des Klienten, versuche mittels Aufgreifen/Spiegeln der Bewegung oder des dahinterliegenden Gefühls, mit ihm in einen Kontakt einzutreten.

Nun ist es so, dass gerade bei intellektuell behinderten Menschen das Handlungs- und so auch das Bewegungsrepertoire eingeschränkter sind. Die Gefahr und auch die Realität ist, dass sehr rasch Monotonie und Stereotypie innerhalb der Bewegungen

entstehen. Durch das Spiegeln und Intensivieren gelingt manchmal bereits eine Modifikation innerhalb der Bewegungen. Ziel ist es, neben der Anregung kreativ-künstlerischen Ausdrucks, eine Erweiterung des Verhaltensrepertoires anzuregen. Variationen der Bewegungstereotypen nehme ich hinsichtlich Tempo, Rhythmisierung, Strukturierung im Puls, Intensität, etc. vor. Ich versuche zu größerer Ausdrucksvielfalt einzuladen.

Innerhalb einer bestehenden tragfähigen Beziehung biete ich neben Variationen der Bewegungen auch konfrontative Bewegungskontraste an, die das Wachstum fördern sollen.

Stereotypen

Stereotypen sind Äußerungen oder (rhythmische) Bewegungen, die oft über lange Zeiträume wiederholt werden. Der Grad an „innerer emotionaler Beteiligung“ für das gegenwärtige Geschehen im Raum während der stattfindenden Stereotypie ist dabei sehr gering. Stereotypes, monotones, teilweise „Sinn-entleertes“ Verhalten ist für mich als Therapeutin verbal kaum zugänglich. Die Reflexionsfähigkeit, auf einer Meta-Ebene über ein stereotypes Muster/Verhalten kommunizieren zu können, ist vor allem zu Beginn der Therapie, und oft sehr lange danach, kaum vorstellbar und durchführbar.

Mir ist aufgefallen, dass der Grad an Wachheit/Bewusstheit, das Beteiligtsein am aktuellen Geschehen innerhalb einer Stereotypie sehr gering ist; es ist, als ob der Klient/die Klientin „weggetaucht“ sei.

Indem ich also an der vorliegenden Stereotypie arbeite, arbeite ich am inneren Beteiligungsempfinden bzw. an einer Erlebnisvertiefung im Hier-und-Jetzt. Ich versuche zu einer Flow-Erfahrung einzuladen. Monoton und starr wirkende Gestik und Mimik, Gähnen, Blicke zur Uhr, Unterspannung in der gesamten Körperhaltung lassen mich als Therapeutin vermuten, dass Muster von Stereotypen die betreffende Person selbst nicht unbedingt zufriedenstellen. Ich kenne aus eigenen künstlerischen Erfahrungen und aus dem Austausch mit KollegInnen das Zermürbende im Gefangensein von musikalisch-improvisatorischen Monotonien und erlebe es oft selbst als schwierig, einen Weg heraus zu finden. Sich wiederholende Muster sind meiner Meinung nach ein menschliches Phänomen, es gehört zu uns dazu, aber es ist eine Frage, wie stark ich meinen eigenen stereotypen Mustern ausgeliefert bin und wie behindernd die Einschränkung meines Erlebens im Alltag dadurch ist. In Musikerkreisen, wo öffentlich improvisiert wird, kommt der Durchbruch des eigenen Improvisationsstils und deren Weiterentwicklung ein hoher Stellenwert zu. Dazu werden eigene Stile variiert, mit Fremdeideen angereichert und innerhalb tiefer Flow-Erfahrungen und durch Inspirationserfahrungen belebt. Intellektuell behinderte Menschen haben insgesamt ein geringeres Handlungsrepertoire und zeigen daher relativ rasch ein intensives stereotypes Verhalten.

Im Tanz intellektuell behinderter Menschen werden

sehr schnell sich wiederholende Muster sichtbar. Der Ansatz der non-verbalen freien Improvisation im Tanz kann somit einen direkten, tiefen Zugang zum Muster der Stereotypie ermöglichen.

Um an stereotypem Verhalten, das oft als das erste und einzige Muster im Tanz gezeigt wird, zu arbeiten, versuche ich zunächst einen Kontakt herzustellen, indem ich - wie oben bereits erwähnt - Bewegungen des Klienten/der Klientin ins eigene Tanzen integriere. In der Intensivierung und Verdichtung der Bewegungstereotypie verschwindet manchmal für einige Momente die Stereotypie vollständig, und eine Art „Leere“, im Sinne von Freisein, entsteht. Dieses „Leer werden“ als Voraussetzung für einen Zustand des Flow beobachte ich bei meinem eigenen künstlerischen Arbeitsprozess auch. Tatsächlich ist es immer wieder möglich, diese neu entstandene Leere für echten Kontakt oder für neue authentische Bewegungen nutzbar zu machen. Es ist dann eine erhöhte Wachheit, ein erhöhtes Bewusstsein vorhanden, meistens entsteht intensiver Blickkontakt. Ein intensives Beteiligtsein und Interesse an der aktuellen Situation ist nun vorhanden. Oft sind das nur kurze Momente, aber dennoch Augenblicke von großer Wichtigkeit. Gelingt es, das Interesse wach zu halten, kann ein Fluss entstehen - innerhalb von Musik ein Bewegungsfluss - der ein wenig variationsreicher und authentischer wird und eine höhere Erlebenseintensität aufweist.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen meinem eigenen Flow-Zustand und dem der Klientin. Befinde ich mich zu dem Zeitpunkt des Leer-werdens bereits in einem Fließen mit der Musik und mit mir selbst, dann geht die Klientin oft automatisch in Resonanz, der Flow-Zustand gelingt viel leichter. Somit kann ich Flow auch über meine eigene Befindlichkeit anregen.

Flow-Erfahrungen entstehen aus einem vorgegangenen Leer-werden, aus dem Loslassen von inneren Verhaftungen/Mustern.

Auch Musik, die kraftvoll und emotional anrührend ist, kann stereotype Bewegungen stoppen, da sie den Grad an innerer Beteiligung, an emotionaler Berührung, erhöht. Es gilt, die Authentizität hinter der Stereotypie zu finden und freilegen zu helfen.

Auf Überlegungen zu tiefenpsychologischen Realitäten von Stereotypen (individuelle Bedeutung von Stereotypen und diesbezügl. Arbeitsansätze) sowie andere therapeutische Zugänge zur Arbeit mit Stereotypen, gehe ich hier nicht ein, weil es den Rahmen sprengen würde.

Beispiel aus der therapeutischen Arbeit mit einer erwachsenen intellektuell behinderten Frau:

Frau A., eine 32jährige Frau mit sehr eingeschränkten sprachlichen Möglichkeiten und einer starken Lernbehinderung, kommt seit etwa einem Jahr wöchentlich zur Musiktherapie. Sie tanzt sehr gerne, und so nehmen wir uns immer ausreichend Zeit, um Musik auszuwählen und frei dazu zu improvisieren. Ihr Tanz beschränkt sich zunächst nur auf ein stereotypes Drehen im Kreis, das sie wochenlang, jedoch ohne Differenzierung, ausführt. Es hat einen sehr monotonen, sinnentleerten und starren Charakter. Ich versuche das Drehen in mein eigenes Tanzen zu integrieren und

biere zusätzlich Bewegungen mit den Armen an, die sie nach und nach auch aufnimmt und nach einigen Monaten variiert um daraus eigene neue Bewegungen zu kreieren. Da es aber immer wieder zu sehr langen, monotonen und ausdrucksleeren Drehphasen kommt, versuche ich den Grad ihrer inneren Beteiligung am aktuellen Geschehen zu erhöhen. Eines Tages überrasche ich sie mit der Musik eines bekannten Volksliedes, worauf sie im Tanz innehält und mich ansieht. Die Spannung des intensiven Blickkontaktes entlädt sich in einem herzhaften Lachen. Ein kurzfristiges Innehalten bzw. eine erhöhte Wachheit, sowie ein Loslassen ihres stereotypen Musters, nämlich des Drehens, ist gelungen. Durch ihre innerliche Bezugnahme auf das Lied ist eine emotionale Intensivierung geschehen. Ich ermuntere sie nun, sich weiter zu diesem Lied zu be-



„Speak to Me“, a.a.o.

wegen. Sie bleibt nun in dem wachen Bewusstsein, dreht sich nicht mehr, sondern steht mir frontal gegenüber und erfindet eine neuartige Handbewegung, die sie dann variiert und schließlich mit dem gewohnten Drehen kombiniert. Im Spiegeln ihres neu gefundenen Bewegungsausdrucks entsteht ein dichter, kraftvoller Kontakt zwischen uns, erfüllt von aufeinander bezogenem Handeln. Sie hat ihren „Flow“ gefunden.

Rhythmus

Ich verstehe Rhythmus als gestaltendes Ordnungsprinzip innerhalb einer zeitlichen Struktur. Ein Bewegungsrhythmus bildet sozusagen die eigene innere Schwingung äußerlich ab. Der innere Rhythmus dient als Grundlage einer eigenen musikalisch-rhythmischen Realität und bedeutet auch Kontinuität innerhalb des Selbst.

Ich beobachte in der Arbeit mit intellektuell behinderten Menschen beim Improvisieren mit Musik und Tanz eine gewisse rhythmische Strukturlosigkeit. Die Spannung eines regelmäßigen Pulses kann nicht oder nur sehr schwer gehalten werden.

Die freie Improvisation fordert nun eigentlich auch gar keinen einheitlichen Grundrhythmus, sondern setzt an der Freiheit des individuellen persönlichen Gestaltens bzw. an der persönlichen inneren Schwingung an. Rhythmik und ihre jeweilige Form und ihr Bewegungsfluss ergeben sich dann aus dem improvisatorischen Kontext heraus.

Aufgefallen ist mir, dass nach längerer Arbeit mit der Tanzimprovisation und innerhalb sehr gelöster und „fließender“ Momente plötzlich komplizierteste rhythmische Muster getanzt werden können (Triolen, exakte off-beat-Akzente, höchst musikalische Phrasierungen, die mehrere Takte umfassen,...), das Gefühl für den Grundschlag aber oft weiterhin schwer empfunden werden kann. Es ist, als ob innerhalb des Flow behindernde Muster abgestreift werden. Das sind keine Zufallsbeobachtungen, immer wieder bin ich Teilhaberin dieses Phänomens.

Vielleicht ermöglicht das tiefe Eintauchen in den Flow solch herausragende Leistungen, da hier die Trennung von Geist und Seele aufgehoben ist und Handeln und Spüren aus einer einheitlichen Fluß-Erfahrung geschieht.

Auszug aus einem Therapieverlauf einer Musiktherapie-Gruppe mit intellektuell behinderten Erwachsenen:

Die Gruppe tanzt frei. Ein traumartiges Hineinsinken in den melancholischen Charakter der Musik entsteht, Kontakte und Berührungen passieren wie zufällig und doch wirken sie beabsichtigt, eine Person schließt die Augen während des Tanzens, atmosphärische Momente von Ruhe, Gelöstheit, Glück und Freude durchströmen den Raum. Tränen beginnen zu fließen, die später als schmerzvolle Erinnerungen in Worte gehoben werden...doch im Augenblick wird weitergetanzt in tiefer Hingabe und Versunkenheit an den Tanz, an das eigene Selbst.....

Berührend und erstaunlich, die neu entdeckte Gelöstheit einer sehr überkontrollierenden Teilnehmerin, absolut loszulassen, ihrer weichen und sinnlichen Seite Ausdruck zu verleihen; verblüffend die rasante Schnelligkeit in den Beinen und exakte Rhythmisierung innerhalb des Metrums der Musik eines sonst motorisch sehr verlangsamteten Teilnehmers. Später erzählt er der Gruppe, dass im Tanzen seine Beine schneller werden und die frei werdende Energie bis in den Kopf hinauf steigen würde. Er sei auch überrascht, dass sich gleichzeitig das Tempo seiner Gedanken verändere.

Im Flow wächst jeder über sich selbst hinaus, kann mit seinen verborgenen Stärken in Resonanz treten.

Singen im Zustand des Flow

Ein weiteres erstaunliches Phänomen kann ich während des freien Tanzens beobachten. Innerhalb des Flow hebt sich oft derart die Stimmung der Klienten, so dass - z.B. bei vorheriger Auswahl von bekannten Volksliedern - spontan und fröhlich mitgesungen wird.

Es ist nicht so, als ob die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Bewegungen auf die Intonationsfähigkeit Einfluss nehmen würde. Menschen, die zuvor

in einer Singgruppe maximal 2-3 Töne gesanglich oder oft sogar nur lautmalerisch differenzieren konnten, singen plötzlich den gesamten Melodieverlauf eines Liedes vollkommen richtig mit. Anschließend, im starren Stehen ohne Bewegung, wird die Stimme jedoch wieder brummig und „angehalten“, mehr als die besagten 2-3 Tonvariationen sind nicht mehr möglich.

Auch dieses Phänomen habe ich schon öfters und bei mehreren Personen erlebt und jedesmal staune ich erneut über die Ressourcen und den Reichtum, der sich offenbart.

Möglichkeiten, zu Flow-Erfahrungen einzuladen

Um zu einer Flow-Erfahrung einzuladen, ist eine Intensivierung der inneren Beteiligung notwendig. Präsenz, Akzeptanzbewusstsein, Wachheit, Hier-und-Jetzt-Bewusstheit,... sind Voraussetzung dafür. Alles, was Spass und Freude bereitet (Tanz, Singen, Musik anhören, alle lustvoll gestalteten Spiele und Übungen) vergrößern das emotionale Tiefenempfinden und motivieren zum Fühlen. Jede Emotion bewirkt eine Erlebnisvertiefung und Intensivierung eines Hier-und-Jetzt-Empfindens. In der Hingabe an eine Sache oder an ein Gefühl bin ich zutiefst mit dem eigenen Selbst verbunden. Auch meditative - und Trancezustände bzw. kraftvolle und lebensgeschichtlich relevante Musik können Flow-Zustände evozieren.

Ein weiterer Faktor, der eine Flow-Erfahrung begünstigt, ist das weitgehende Frei-Sein von inneren Blockaden. Sich befreien von inneren Mustern, Blockierungen, Verhaftungen,... - und sei es nur für den kurzen Moment eines Augenblicks - lässt Fließ-Erfahrungen im eigenen Selbst zu.

Im Fließen entsteht so etwas wie eine Öffnung in einen transpersonalen Raum hinein - eine Vergrößerung und Verfeinerung dessen, was wir umgangssprachlich unter ‚Alltags-Bewusstsein‘ verstehen. Überbewusste Erfahrungen, aber auch archetypische oder regressivere Momente können durchschimmern.

Dieses Fließen und die begleitenden inspirierenden Ideen und Erfahrungen erlebe ich in meiner eigenen künstlerischen Arbeit als Pantomime manchmal als angstausslösend. Indem ich in meinen eigenen künstlerischen Schaffensprozess zum üblichen Realitätsbewusstsein des Alltags zurückkehre, indem ich mir meine strukturierenden und ordnenden ICH-Funktionen wieder ganz verfügbar mache und zum kommunikativen Austausch übergehe, binde ich die Angst und fasse sie wieder. Das bewusste Strukturieren erdet und holt mich aus dem entgrenzten Zustand des Fließens zurück.

In der therapeutischen Arbeit - und gerade in der Arbeit mit intellektuell behinderten Menschen - ist es wichtig, sehr bewusst wieder auf den Boden der Realität zurückzukehren. So besprechen wir Erfahrungen im Anschluss an die Tanzimprovisation nach, und/oder gestalten aus dem - aus der freien Tanzimprovisation gewonnenen - Improvisationsmaterial einen kleinen wiederholbaren Tanz. So werden die ICH-Funktionen

angeregt, indem wir überlegen, welche Elemente wir auswählen und wie wir sie zusammenfügen möchten, ob und wem wir das fertige Stück zeigen wollen. Entgrenzung benötigt eine anschließende Fassung und Struktur, v.a. wenn die ICH-Funktionen ohnehin nur mangelhaft verfügbar sind. Im künstlerisch ausgerichteten Schaffen, welches ja das Werk/Produkt als Ziel anstrebt, ergibt sich die Phase der Fassung und Strukturierung eigentlich von selbst aus der letzten künstlerischen Arbeitsphase, in welcher mittels handwerklicher Kompetenz Ideen zusammengefasst, geordnet und ausgeformt werden. Im therapeutischen Prozess darf diese abschließende, abrundende und strukturgebende Phase nicht vergessen werden, da ja die freie Tanzimprovisation oft NICHT zu einer Aufführung gelangt und der abschließende ausformende Charakter zur Schaffung des „Werkes“ fehlt.

Literatur

Hartlieb, Marie-Christine (1998). Zur Prävention intellektuell-kognitiver Behinderung in der Kinder-Musiktherapie. Psychotherapie Forum 1998

Hegi, Fritz (1990). Improvisation und Musiktherapie. Möglichkeiten und Wirkungen von freier Musik. Paderborn, Junfermann-Verlag

Ingerman, Sandra (1999). Welcome home. Die Heimkehr der Seele. Kreuzlingen, Ariston Verlag

Rauchfleisch, Udo (1996). Musik schöpfen, Musik hören. Vandenhoeck Transparent, Göttingen, Zurich

Scharfetter, Christian (1999). Der spirituelle Weg und seine Gefahren, Thieme Verlag, Stuttgart

Volquartz, Ove (1999). Improvisation und Flow-Erlebnis Verlag Die Blaue Eule, Essen

Weber, Claudia Maria (1997). Tanz- und Musiktherapie zur Behandlung autistischer Störungen. Kunst und Psychologie 5, Verlag für Angewandte Psychologie. Köln

Weber, Germain (1997). Intellektuelle Behinderung. Grundlagen, klinisch-psychologische Diagnostik und Therapie im Erwachsenenalter, WUV-Universitätsverlag, Wien

Weidinger, Hans Peter. Therapeutische Indikationen der Transpersonalen Atemarbeit. Fachbeitrag des Arbeitskreises für Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, im Internet: www.transpersonal.at