

Astrid Benkard

Wir pflücken das Obst von den Bäumen

Die Cycles of Power im Tanz mit Menschen
mit geistiger Behinderung

IHP Manuskript 1806 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Astrid Benkard

Wir pflücken das Obst von den Bäumen

Die Cycles of Power im Tanz mit Menschen mit geistiger Behinderung

Gliederung:

1. **Einleitung/Motivation (wo komme ich her – wo gehe ich hin?)**
2. **Cycles of Power im Tanz und Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung mit Menschen mit einer geistigen Behinderung**
 - 2.1. „Hier bin ich!“ Die Kraft des Seins
 - 2.2. „Ich nehme wahr“ - die Kraft des Tuns
 - 2.3. „Ich bin“ - die Kraft des Denkens
 - 2.4. „Das bin ich!“ - Die Kraft der Identität
3. **Der Aufbau der Arbeitsbegleitenden Maßnahme (ABM) „Tanzen“**
 - 3.1. TZI-Ansatz, „Ich-Du-Wir“-Programm
 - 3.2. Phasen nach M. Chace in Verbindung mit dem Ansatz „Ich-Du-Wir“
4. **Erfahrungen aus der Praxis und Entwicklungen in den einzelnen Stunden**
5. **Fazit/Zusammenfassung**
6. **Literatur**



Was vor uns liegt, und was hinter uns liegt, ist klein im Vergleich mit dem, was in uns liegt.
Ralph Waldo Emerson

1. Einleitung/Motivation (wo komme ich her, wo gehe ich hin?)

Nach drei Jahren Ausbildung habe ich mein Ziel erreicht: Counselor IHP, Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie. Nun steht die Graduierung an und damit auch die Herausforderung, all meine vielfältigen Interessen, Aufgaben und Visionen zusammenzubringen und umzusetzen.

Als Personalleiterin in einer Lebenshilfe Werkstatt für Menschen mit Behinderung bin ich für alle personalbezogenen Aufgaben verantwortlich und Ansprechpartnerin für Leitungskräfte, Mitarbeiter/innen und Praktikanten. Mit unserer Klientel, erwachsenen Menschen mit einer geistigen und/oder psychischen Behinderung habe ich im Gegensatz zu den Betreuungskräften nur indirekt zu tun. Aus einem persönlichen Interesse heraus biete ich seit einigen Jahren Tanzen im Rahmen einer sogenannten „Arbeitsbegleitenden Maßnahme“ (in Folge: ABM) an. Neben unserem Hauptauftrag als Lebenshilfe Werkstatt, den Menschen mit Behinderung die Teilhabe an der Arbeit zu ermöglichen, setzen auch die arbeitsbegleitenden Angebote an den individuellen Möglichkeiten der Menschen mit Behinderung an und versuchen die persönlichen Kompetenzen der Teilnehmer zu erweitern. Die Schwerpunkte der Angebote liegen in der Förderung lebenspraktischer Kompetenzen und in der Erhaltung der Gesundheit. Dabei stehen vor allem auch Spaß und Lebensfreude im Mittelpunkt. Und das bewirkt Tanzen! Tanz ist Befreiung und Loslösung, Tanz bedeutet sich spüren, den Alltag vergessen, Bewegung und vor allem Freude am Leben, am „Sein“. Das weiß ich aus persönlicher Erfahrung, das erlebe ich seit über 30 Jahren. Vor allem im Afrikanischen Tanz erfahre ich sehr viel Ursprünglichkeit und Gemeinschaft sowie Verbindung mit der Natur und dem Leben.

Warum also nicht hier einen Zusammenhang herstellen? Einen Bogen spannen von der gemeinsamen Arbeit mit Menschen mit Behinderung über die eigenen Tanzerfahrungen bis hin zur Ausbildung zum Counselor? Auch in meiner Abschlusspräsentation habe ich aus einem inneren Impuls heraus die Rückschau der Ausbildungszeit mit meinem persönlichen Ausdruck im Tanz, mit der Bewegung zur Musik.

Eine wahre Herausforderung und ein für mich intensives Erleben. Dieses lasse ich als Counselor nun auch anderen Menschen zuteil werden und ich verbinde meine Erfahrungen und Kompetenzen auf diesen verschiedenen Gebieten miteinander.

Ich begeben mich nun auf eine „Forschungsreise“, indem ich parallel zu meinem Graduierungsprozess einen Workshop im Rahmen der ABM „Tanzen“ anbiete und hieraus in diesem Beitrag berichte. Zuerst widme ich mich den Rahmenbedingungen, der Entwicklungslehre von Pamela Levin mit den „*Cycles of Power*“ (Levin) und der Möglichkeit, diese im Tanz-Setting, insbesondere mit Menschen mit einer *geistigen* Behinderung einzubinden. Im zweiten Schritt berichte ich über den Aufbau der einzelnen Tanzeinheiten und im dritten Abschnitt über die Beobachtungen und Entwicklungen in der Praxis. Am Ende werde ich noch ein Fazit daraus ziehen.

2. “Cycles of Power“ im Tanz und Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung mit Menschen mit einer geistigen Behinderung

Wie zum Beispiel das Malen, ist auch der Tanz eine Form, sich und sein Inneres zum Ausdruck zu bringen, mit anderen in Kontakt zu treten oder in der Gruppe zum Beispiel eine gemeinsame Geschichte zu erzählen. Der Körper als Kommunikationsmittel: er nimmt die Musik, die Klänge und Rhythmen auf und transformiert sie in Bewegung. Gerade auch für Menschen, deren verbale Kommunikation eingeschränkt ist, ist dieses Ausdrucksmittel von besonderer Bedeutung. Vor allem der afrikanische Tanz, der aus den Alltagsbewegungen ursprünglicher, naturverbundener Kulturen hervorgegangen ist und aus diesem Grund natürliche und damit gesunde Bewegungen beinhaltet, erlaubt jedem Menschen - egal welcher Art der Einschränkung und Vorerfahrung - sich zum Ausdruck zu bringen und seine ganz eigene, persönliche Geschichte zu erzählen. Da hier teilweise nur schwer ein Zugang möglich oder auch eine Blockade gegeben ist, sich dieser Kommunikationsform zu öffnen, ist die entwicklungspsychologische Lehre nach Pamela Levin mit den “Cycles of Power“ eine wunderbare Möglichkeit, sich dieser Form anzunähern.

Die Entwicklungsspirale der „Cycles of Power“, die den Entwicklungsverlauf des Menschen von der Geburt („Sein“) in sieben Schritten bis ins Erwachsenenleben („Recycling“) visualisiert (Lumma/Michels, S. 24 ff.), wird von mir in dieser Arbeit vom „Sein“ bis zur „Identität“ näher beleuchtet. Im Folgenden werde ich die einzelnen „Cycles“, die Kraft des „Seins“, des „Tuns“, des „Denkens“ und der „Identität“ mit den jeweils unterstützenden Botschaften und Erlaubnissen in das Tanz-Setting mit erwachsenen Menschen mit einer geistigen Behinderung integrieren. Zum besseren Verständnis beziehe ich mich dabei vor allem auch auf die Besonderheiten in der persönlichen Entwicklung von Menschen mit einer geistigen Behinderung in diesen Lebensphasen.

2.1. „Hier bin ich!“ Die Kraft des Seins

Jetzt geht es erst einmal darum, bei sich anzukommen, sich zu spüren, mit allen Sinnen. Wir nehmen Naturklänge oder die Musik wahr, auch erst einmal die Stille. Wir treten zu uns in Beziehung, sind ganz bei uns, im Stehen, im Liegen oder auch im Gehen. **„Wer bin ich, was fühle ich, wie nehme ich mich wahr?“** Somit werden wir uns immer mehr unserer selbst bewusst und fühlen uns mit dem ganzen Körper.

„Über den Körper und die Sinneskanäle werden verbale und nonverbale Botschaften vermittelt, die heute und später dem Kind, dem Heranwachsenden und dem Erwachsenen Stärke und Selbstbewusstsein geben“ (Lumma/Michels, S. 25). Gerade bei Menschen mit einer Behinderung können diese Erfahrungen direkt nach der Geburt und in den ersten Lebensmonaten alles andere als stärkend sein. „Auch ohne äußere Deformationen gestaltet sich, alleine aufgrund der geistigen Behinderung, die frühe Beziehungsaufnahme oftmals schwierig. Der Säugling reagiert *„nicht normal“*“ (Senckel, S. 43). Das kann dazu führen, dass sich die Eltern aus einer Unsicherheit heraus emotional distanzieren oder das Kind durch eine wohlgemeinte bestmögliche Förderung überfordern. „In jeder der angedeuteten elterlichen Reaktionen wird die Art der Interaktionen von den Eltern bestimmt und nicht vom Säugling, wie es im normalen Entwicklungsgeschehen der Fall ist“ (Senckel, S. 44). Das kann zur Folge haben, dass das Kind sich nicht angenommen fühlt, so wie es ist. „Für ein geistig behindertes Kind ist es aufgrund früh erfahrener Beziehungsstörungen ungleich schwerer, Urvertrauen zu entwickeln. Da jedoch nicht nur die Lebensgrundstimmung, sondern auch die Entfaltung der verbliebenen geistigen Möglichkeiten von einer Sicherheit spendenden, emotional erfüllten Beziehung abhängen, gilt es, im Umgang mit geistig behinderten Menschen den Schwerpunkt auf die Gestaltung der Beziehung zu legen“ (Senckel, S. 44).

Aus dem Gefühl des „Nicht-Angenommen-Seins“ und „um dennoch weiterhin gesehen zu werden, passt er (hier gemeint: der Säugling) sich der Situation an und entwickelt angepasste Kommunikations- und Beziehungsmuster“ (Lumma/Michels, S. 26). Dies ist im Kontakt mit den Menschen mit geistiger Behinderung deutlich spürbar, ob im Arbeitskontext oder auch in der ABM „Tanzen“. Dieser großen Verantwortung und Herausforderung muss sich die jeweilige Bezugsperson im Umgang mit den Menschen mit einer geistigen Behinderung bewusst sein und letztendlich auch ich, als Anleiterin der ABM.

Zur Stärkung des bei sich Ankommens und des Sich-Angenommen-Fühlens lege ich in den ersten Tanzeinheiten deshalb meinen Fokus auf die folgenden **Botschaften** bzw. **Erlaubnisse zur Kraft des Seins**: „*du hast ein Recht, hier zu sein; du bist richtig, so wie du bist und du darfst dir Zeit lassen*“.

2.2. „Ich nehme wahr“ - die Kraft des Tuns

So gut bei sich angekommen, geht es nun weiter auf der Entdeckungsreise, und wir widmen uns der Kontaktaufnahme zum äußeren Raum.

Im Gegensatz zu den ersten Lebensmonaten eines Menschen (*symbiotische Phase*), in denen es in erster Linie darum geht, ein gutes Umfeld für den Säugling zu schaffen und eine Reizüberflutung zu vermeiden, beginnt der Säugling sich in der *Differenzierungsphase*, d.h. ab dem 5. Monat „allmählich aus der Symbiose herauszuwachsen, sich zu differenzieren“ (Senckel, S. 39-40). Über das Körpererleben werden die eigenen Körpergrenzen immer mehr wahrgenommen. „Auch eine leichte Grundanspannung, wie sie bei der aufmerksamen Zuwendung zur Welt (hören, sehen, greifen) auftritt, ermöglicht allmählich die Erfahrung der eigenen Körperlichkeit“ (Senckel, S. 153). Die Welt mit all seinen Sinnen wahrzunehmen, hat auch Senckel zufolge einen entscheidenden Einfluss auf die Bewegungsabläufe. Sinneswahrnehmungsstörungen, die häufig bei einer geistigen Behinderung vorliegen, führen unter anderem zu Aufmerksamkeits- und Koordinationsstörungen (Senckel, S. 251 ff.). Zum Beispiel kann es Schwierigkeiten geben, rechts und links zu unterscheiden oder den Rhythmus einer Melodie mit den Händen zu klatschen. Zur Förderung der Koordination, der Tiefensensibilität und des Gleichgewichts, empfiehlt Senckel die sensorische Integration nach A. J. Ayres und damit einhergehend ein Angebot an vielfältigen Anreizen, sich zu bewegen, zum Beispiel in Form von verschiedenen Geschwindigkeiten, Drehbewegungen oder unterschiedlichen Richtungsimpulsen (Ayres).

Um sowohl die Erfahrung der eigenen Körperlichkeit und auch die Sinneswahrnehmung zu stärken, lege ich in den weiteren Tanzstunden den Schwerpunkt auf die folgende **Botschaften** bzw. **Erlaubnisse zur Kraft des Tuns**: „*es ist in Ordnung, wenn du dich in die Welt hinausbewegst, sie erforscht und dabei deine Sinne nährst*“.

2.3. „Ich bin“ - die Kraft des Denkens

Wir sind nun gut bei uns selbst und im Raum angekommen. Jetzt geht es darum, unser Eigenes zu finden und uns von den anderen zu lösen. Dazu üben wir uns, noch bewusster unsere eigenen Grenzen und auch die der anderen wahrzunehmen.

„Im Alter zwischen 18 Monaten und drei Jahren sagt der Mensch erstmals „Ich“ und „Nein“. Es entsteht dabei die Fähigkeit, sich von anderen abzugrenzen“ (Lumma/Michels, S. 31). In dieser Phase geht es darum, diesen Prozess als Bezugsperson zu unterstützen, aber doch die Sicherheit zu geben, „wieder zurück in die Versorgung der Familie gehen zu dürfen – dorthin, wo seine „kindlichen“ Bedürfnisse willkommen sind“ (Lumma/Michels, S. 32). Der Weg zur idealen Distanz von den Eltern und damit zur Selbstbehauptung ist für Kinder mit einer geistigen Behinderung aufgrund der oft schlechteren Ausgangsbedingungen schwieriger als für Kinder ohne

Behinderung. Entweder liegen Entwicklungsverzögerungen vor oder es bestehen aufgrund der Schwere der Behinderung kaum bzw. sogar gar keine Möglichkeiten, selbständig oder psychisch unabhängig zu werden (Senckel, S. 62). Trotzphasen können zum Beispiel auch erst im Erwachsenenalter auftreten. Und dann ist es gerade hier wichtig, dass die eigene Willensbildung und Fähigkeit zur Selbstbehauptung nicht unterdrückt, sondern behutsam in sozial akzeptable Bahnen gelenkt werden (Senckel, S. 63). „Wichtig ist also, dass das Kind sowohl Resonanz erfährt als auch liebevoll in seine Grenzen verwiesen wird. Dies geschieht am natürlichsten, wenn die Eltern sich ihrer eigenen Rolle sicher sind“ (Senckel, S. 68). Das betrifft ebenso die Bezugspersonen, die mit Menschen mit einer geistigen Behinderung leben und arbeiten. Hier ist besondere Empathie im Umgang mit ihnen gefordert, auch wenn diese bereits erwachsen sind.

Zur Unterstützung dieser Ich-Entwicklung lege ich nun in den weiteren Tanzeinheiten mein besonderes Augenmerk auf die stärkenden **Botschaften** bzw. **Erlaubnisse zur Kraft des Denkens**: „*es ist in Ordnung, wenn du Grenzen ausprobierst, versuchst sie zu dehnen und Grenzen entdeckst, nein sagst und dich von mir löst*“.

Weiterhin ist es sehr wichtig, auf die Qualität der Beziehungsbedürfnisse zu achten und den Menschen mit Behinderung einen vertrauensvollen und verlässlichen Rahmen zu bieten, da – wie im Cycle „Sein“ beschrieben – oftmals ein Mangel an Urvertrauen und damit einhergehend auch ein eingeschränktes Umweltinteresse bestehen kann. Unterstützend zeigt sich zum Beispiel dabei ein über einen längeren Zeitraum anhaltendes Angebot an Reizen, „die auf ein wahrnehmbares Bedürfnis des behinderten Menschen eingehen“ (Senckel, S. 291). Ferner ist es aufgrund eines bei geistig behinderten Menschen erfahrungsgemäß bestehenden Defizits in der sensomotorischen Intelligenz (Piaget) gerade sehr wichtig, dass jede/r auf dem Niveau abgeholt wird, wo er/sie sich befindet. Als hilfreich erachtet Senckel dabei nonverbales und verbales Spiegeln bzw. entsprechend strukturierende Hilfestellungen (Senckel, S. 291).

Das heißt nun für mich in der weiteren Arbeit im Tanz, dass ich immer wieder auch neue Angebote mache und Hilfestellungen gebe, ohne die Erwartung zu haben, dass die Schritte perfekt umgesetzt werden. In erster Linie geht es um die Förderung und Ermöglichung der Freude an der Musik, an der Bewegung, am Ausdruck und am gemeinsamen Erleben.

2.4. „Das bin ich!“ - Die Kraft der Identität

Sich selbst als eigene Persönlichkeit wahrgenommen, mit allen Möglichkeiten und Grenzen, kann ich mich selbst zum Ausdruck bringen und zeigen, wer ich bin. Ich fühle meine eigenen Bewegungen und nehme mich trotzdem als Teil der Gruppe wahr.

In der Zeit zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr findet in der psychoanalytischen Entwicklungslehre nach Sigmund Freud die ödipale und Latenzphase statt, das heißt unter anderem die Entwicklung des Interesses an den Aspekten der Beziehungen Mann/Frau und an der Außenwelt (Lumma/Michels, S. 44-45). Dies findet auch bei Menschen mit geistiger Behinderung in körperlicher Hinsicht statt, aber nicht in der gleichen Weise im kognitiven, emotionalen und sozialen Bereich. Aus diesem Grunde bleiben die primären aber auch Ersatz-Bezugspersonen immer ein wichtiger Teil im Leben des Menschen mit geistiger Behinderung. Die kognitive Beeinträchtigung erschwert die Ich-Bildung und bedarf einer guten Beziehungsentwicklung (Senckel, S. 160 ff.). In der Beziehungsgestaltung mit Menschen mit einer geistigen Behinderung gibt es Senckel zufolge hilfreiche Reaktionsmöglichkeiten durch die Bezugspersonen, je nach den phasenspezifischen Verhaltensweisen des zu Betreuenden. Dazu zählen unter anderem: mehr oder weniger ständige physische und vor allem emotionale Präsenz, Spiegelung, schnelle Bedürfnisbefriedigung, Vermeidung größerer Frustrationen,

verständnisvolle Reaktionen, Setzen von notwendigen Grenzen und Gewähren von vertretbaren Spielräumen. Dabei ist immer die liebevolle Zuwendung durch die Bezugsperson wichtig, um nicht alte Verlassenheitsängste bei den zu Betreuenden zu reaktivieren.

Zur weiteren Stärkung der eigenen Persönlichkeit in Verbindung mit anderen Menschen richte ich mich deshalb in meinen weiteren Angeboten in den Tanzstunden nach der folgenden **Botschaft** bzw. **Erlaubnis zur Kraft der Identität** aus: *„du darfst deine Gefühle direkt ausdrücken und dabei auch ängstlich, traurig, angewidert oder „verrückt“ sein, ohne dass sich jemand von dir abwendet“*. **Meine persönliche Botschaft als direkte Bezugsperson lautet dabei:** *„ich bin da“!*

Aufgrund der Wichtigkeit der Bezugsperson und auch der damit verbundenen Trennungsängste sieht Senckel darüber hinaus in der Stärkung der *Gruppenfähigkeit* eine gute Zielperspektive in der Förderung der eigenständigen Weiterentwicklung der Persönlichkeit des Menschen mit einer geistigen Behinderung und damit einhergehend die Stärkung der Beziehung auf breiter Basis (Senckel, S. 166). Aus diesem Grund trägt der im nächsten Kapitel beschriebene Aufbau der Stunden durch die sich wiederholende gleichförmige Struktur zu einer fördernden Beziehungsgestaltung und zur Stärkung des Gruppenerlebens bei.

3. Der Aufbau der Arbeitsbegleitenden Maßnahme (ABM) „Tanzen“

Die ABM gibt es schon seit einigen Jahren, auf Initiative von und zusammen mit Lehrerinnen und Schüler/innen der Förderschule. Vor zwei Jahren erfolgte die Trennung in einen Kinder- bzw. Jugend- und in einen Erwachsenenbereich. Die Leitung der Tanzgruppe in der Lebenshilfe Werkstatt mit erwachsenen Menschen mit Behinderung habe ich übernommen. Im Laufe des letzten Jahres sind zu den anfänglich fünf bis sechs Teilnehmer/innen dreimal so viele dazugekommen, so dass wir jetzt eine Gruppe von durchschnittlich 18 Personen sind (inkl. drei Betreuungskräfte, d.h. eine Gruppenleiterin, eine Praktikantin und meine Person). Die ABM findet nachmittags statt, sie beginnt nach der Nachmittagspause um 14:15 Uhr und endet um 15:30 Uhr. Die Teilnehmer/innen gehen direkt im Anschluss nachhause.

3.1. TZI-Ansatz, „Ich-Du-Wir“-Programm

Um den gruppendynamischen Prozess zu unterstützen, basiert der Aufbau der Stunden auf dem TZI¹-Ansatz von Ruth C. Cohn mit dem 4-Faktoren-Modell „Ich–Wir–Es²–Globe“ (Cohn, S. 113 ff.). Im Handbuch zur TZI definiert Jochen Spielmann (Schneider-Landolf, S. 15) dieses Modell als ein umfassendes, ganzheitliches Handlungskonzept mit dem Ziel, Situationen, in denen Menschen miteinander arbeiten, lernen und leben, bewusst human und humanisierend zu gestalten. Irene Klein geht noch näher auf die Arbeits- und Sozialformen ein, deren Einsatz sich aufgrund der Unterschiedlichkeit der Situationen, des Globe³, der Ziele, Personen und Gruppen unterscheidet und die Ganzheitlichkeit in Arbeits- und Lernprozessen fördern soll. Die Arbeits- und Sozialformen haben ihrem Verständnis nach entsprechende Wirkungen auf die Personen und die Gruppe. „Der Wechsel von Einzel-, Gruppen- und Plenumsarbeit erlaubt unterschiedliche Weisen der inneren Beteiligung und der Selbstäußerung und fördert ... andere Entwicklungspotentiale“ (Schneider-Landolf, S. 172).

¹ Themenzentrierte Interaktion (Cohn, S. 110 ff.)

² Das „Thema“ (Cohn, S. 113)

³ Die Umgebung, in welcher sich die Gruppe trifft. Diese Umgebung besteht aus Zeit, Ort und deren historischen, sozialen und teleologischen Gegebenheiten (Cohn, S. 113-114).

Auch Bernhard Schleißheimer sieht die Verwirklichung des Menschen als Person in einem dreifachen Beziehungsverhältnis: „in einer Beziehung zu anderen Personen, in Beziehung zur Welt und in Beziehung zu sich selbst“ (Schneider-Landolf, S. 117).

Im Zuge meiner Recherche zu diesem Thema bin ich auch auf ein Programm zur Primärintervention für Grundschulen gestoßen (Bildungsserver Rheinland-Pfalz). Im Zentrum steht dabei die erlebnisorientierte Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und damit einhergehend der Aufbau sozialer Kompetenzen, was letztendlich der Prävention aggressiven Verhaltens dient. Die Schwerpunkte des „Ich-Du-Wir“-Programms orientieren sich an den von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegebenen Lebenskompetenzen „Life Skills“ zur psychosozialen Gesundheitsförderung⁴ und werden folgendermaßen unterteilt:

ICH	DU	WIR
Das Bild, das ich von mir habe	Wie ich andere wahrnehme und mit ihnen umgehe	Ich in meiner Klasse
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung und Wissen über sich selbst • Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen • Kreativität und Fantasie • Bewältigung von Stress und Emotionen • Genuss 	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung des Anderen • Kommunikation • Kooperation • Interaktion Junge – Mädchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Werte- und Normbewusstsein • Handlung und Entscheidung • Kritisches Denken und Standfestigkeit • Problembewältigung und Konfliktverarbeitung

Der TZI-Ansatz und das „Ich–Du–Wir“-Programm, das erkennbar auch auf den Ansatz von Cohn zurückzuführen ist⁵, haben mich darin bestärkt, den Aufbau der Tanzstunden analog zu strukturieren, um gezielt im Kontext der Gruppe zur Stärkung der Kompetenzen und der Persönlichkeiten der ABM-Teilnehmer/innen beizutragen.

Zur weiteren theoretischen Unterfütterung gehe ich noch auf einen wichtigen Ansatz aus der Tanztherapie ein und fasse abschließend die konkrete Struktur der Stunden kurz zusammen.

3.2. Phasen nach M. Chace in Verbindung mit dem Ansatz „Ich–Du–Wir“

Wie andere herausragende Tänzerinnen ihrer Zeit begann auch Marian Chace⁶ in den frühen 1940er Jahren in den USA an psychiatrischen Kliniken und in privaten Praxen zu arbeiten, wodurch der Weg frei wurde, den Tanz als Heilungs- und Behandlungsmethode wieder neu zu entdecken⁷. Daraus entwickelte sich auch die Idee, tänzerische Bewegungen als therapeutisches Medium einzusetzen.

⁴ Diese Kompetenzen ermöglichen im Alltag einen angemessenen Umgang mit Mitmenschen sowie mit Stresssituationen und Problemen (WHO)

⁵ Siehe auch: Zur Humanisierung der Schulen: vom Rivalitätsprinzip zum Kooperationsmodell mit Hilfe von TZI (Cohn, S. 152)

⁶ Marian Chace (* 31. Oktober 1896, Providence, Rhode Island, USA; † 19. Juli 1970) war eine Pionierin der Tanztherapie.

⁷ Willke beschreibt in ihrem Buch "Tanztherapie" die Entstehungsgeschichte der Tanztherapie. Hiernach ist die Idee der Tanztherapie aus dem Ansatz "Tanz als künstlerischer Ausdruck" erwachsen. Die moderne Tanztherapie begann, als zu Anfang des 20. Jahrhunderts die Tänzerin Isadora Duncan eine Veränderung in der Auffassung von Tanz bewirkt. (Willke/Hölter/Petzold, Tanztherapie)

Die Therapiesitzungen teilt Chace in **fünf Phasen** (Willke/Hölter/Petzold, Tanztherapie, S. 362), die ich nun zusammen mit dem „Ich-Du-Wir-Ansatz“ in den Aufbau der Stunden einbinde:

- **Aufwärm-/Begrüßungsphase (Phase 1):** vom *Ich* zum *Du*, von der Selbstwahrnehmung zur Wahrnehmung der Anderen und damit einhergehend die **Spannungsabfuhr (Phase 2)**,
- **Thema der Stunde (Phase 3):** Kontaktaufnahme zum *Du* über Standard-Tänze, Übergang zur Kommunikation und Interaktion und zum *Wir*, dem Einstudieren einer Choreografie mit gemeinsamen Handlungen und Entscheidungen,
- **Erdung (Phase 4) und Abschluss (Phase 5).**

Dieser Aufbau wird nun im parallel zur Graduierungsarbeit laufenden Workshop umgesetzt. In der Folge beschreibe ich die einzelnen Stunden in der „Wir“-Form, da ich nicht nur anleite, sondern auch selbst mitwirke. Dabei konzentriere ich mich auf die „Cycles“ und die entsprechenden gruppen- bzw. personenbezogenen Beobachtungen und Entwicklungen. Ich möchte an dieser Stelle vorausschicken, dass aufgrund der Gruppengröße der Fokus auf konkrete Entwicklungsschritte einzelner Personen nicht immer möglich ist, zumal die Teilnehmer/innen nicht in jeder Stunde dabei sind. Darüber hinaus stehen für mich als Anleiterin der ABM die Zielvorgaben der Gruppenleitungen im Vordergrund, in erster Linie die Bewegungsfreude der Teilnehmenden zu fördern bzw. zu unterstützen und allgemein einen Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit zu schaffen. Konkrete personenbezogene Ziele gibt es nicht. Da es sich demzufolge um ein (auch für mich) neues Anwendungsgebiet und - wie eingangs beschrieben - um eine "Forschungsreise" handelt, beschreibe ich im nachfolgenden Kapitel die wichtigsten Geschehnisse, Auffälligkeiten und Beobachtungen, um dann daraus im Anschluss mein Fazit zu ziehen.

Die Namen der Tänzer/innen, die unterschiedliche Formen von geistiger und teilweise auch körperlicher Behinderung aufweisen, sind aus datenschutzrechtlichen Gründen abgeändert. Demzufolge wurden auch die Bilder verfremdet, die nicht exakt aus der jeweiligen Situation heraus entstanden sind, sondern nur beispielhaft gelten.

4. Erfahrungen aus der Praxis und Entwicklungen in den einzelnen Stunden

Jeder und jedem Teilnehmer/in steht es frei, zur ABM „Tanzen“ zu kommen. Ich nehme zu *Beginn jeder Stunde* die Anwesenheit auf, begrüße dabei ausdrücklich alle Anwesenden namentlich und zeige offen meine Freude über jede/n Teilnehmer/in. Falls jemand ohne Abmeldung fehlt, frage ich bei der Gruppenleitung nach. Damit wird zum Ausdruck gebracht, dass jede/r wichtig ist. Die Tänzer/innen können ihre eigenen CDs mitnehmen und ich zeige wieder meine Wertschätzung, indem ich zumindest ein Lied je mitgebrachter CD in die Stunde einbaue. Dies erfolgt entweder ganz spontan oder auch bewusst in der Aufwärmeinheit, der Abschlussrunde oder bei den Tanzstücken.

In der *Aufwärmphase* stehen wir im Kreis und „wecken“ die Arme, Beine und den ganzen Körper auf. Dies erfolgt durch einfaches Auflockern bzw. Ausschütteln und im Anschluss durch das Strecken und Dehnen einzelner Körperteile bis hin zum ganzen Körper. Dabei benutzen wir Bilder, wie zum Beispiel: „wir strecken uns nach dem Obst in den Bäumen, den Äpfeln, den Birnen. Wir strecken uns ganz weit nach oben, auch zur Seite, damit wir alles erreichen können und werfen das Obst gemeinsam in einen Korb.“ Diese von allen Teilnehmenden positiv aufgenommene bildhafte Erzählung hat mich auch zum Titel dieses Beitrages inspiriert.



In der *Begrüßungsphase* gehen wir gemeinsam in den Kreis⁸ und laufen los, wir hören die Klänge und die Musik, spüren den Rhythmus, nehmen ihn in den Bewegungen auf und experimentieren. Dadurch können spielerisch neue Bewegungsimpulse und verschiedene Ideen entstehen, die dann von mir und auch der Gruppe aufgenommen werden. Damit wird noch einmal die Wichtigkeit jeder und jedes Einzelnen unterstrichen und die Teilnehmenden können miteinander in Beziehung treten.

Nach dem ersten Kontaktaufbau in der Begrüßungsphase folgt das *Thema der Stunde* und damit einhergehend die konkrete *Kontaktaufnahme zum Du* in Form des Paartanzes, zum Beispiel Disco-Fox, Walzer oder auch Rumba. Die Wahl des Partners steht frei, so kann es auch sein, dass sich zwei Frauen oder zwei Männer finden, die zusammen tanzen. Es gibt immer die Möglichkeit zu wechseln. Wir üben einfache Schritte ein und stellen uns dazu erst alle gegenüber, das heißt in einer Reihe auf, um die Schritte der Damen und der Herren einzustudieren. Ich zeige die Schrittfolgen, zähle dabei laut und gebe den Rhythmus vor. Nach ein paar Durchläufen löse ich mich aus dieser Rolle und der Formation und lade alle dazu ein, den zur Verfügung stehenden Raum zu nutzen. Im Anschluss an jeden Tanz gibt es von mir einen bestärkenden Applaus, in den alle mit einsteigen.

Nach einer kurzen (Trink-)Pause gehen wir zur *großen Runde (Wir)* über und damit zum Workshop-übergreifenden Thema, der gemeinsamen Choreografie, die sich über mehrere Stunden entwickeln und dann im Rahmen des Sommerabschlussfestes, das alljährlich im Juli stattfindet, vor Publikum gezeigt werden soll.

Zur *Erdung* treffen wir uns abschließend noch einmal im Kreis und kommen mit Streck- und Dehnübungen wieder zur Ruhe. Es gibt verschiedene Rituale, je nach Zeit und Stimmung. Zum Beispiel stellen sich alle hintereinander im Kreis auf, um den Rücken des Vordermanns/der Vorderfrau "liebervoll" zu massieren oder auszustreichen. Dabei können auch die Arme und Schultern leicht geklopft werden. Aufgrund der Kreisform kommt auch niemand zu kurz. Zum Schluss fassen wir uns alle an den Händen, ich frage nach der Befindlichkeit und teile mit, wann wir uns wieder treffen. Zum *Abschluss* gibt es noch einmal einen gemeinschaftlichen Applaus, bevor alle in den Feierabend gehen.

Beobachtungen zur Kraft des Seins (1.-3. Stunde): mit den Botschaften/Erlaubnissen:

„*du hast ein Recht hier zu sein; du bist richtig, so wie du bist; du darfst dir Zeit lassen*“.



Paula (50) und Maria (22) haben CDs dabei, die ich in der Aufwärmphase spiele. Dabei „pflücken wir nicht nur das Obst von den Bäumen“, sondern spüren auch die Füße auf dem Boden. Wir trampeln bildlich die Erde glatt, auf der wir stehen. Im Anschluss klopfen wir alles wach, die Beine, die Arme und den Rumpf. „Hallo liebe Arme, hallo liebe Füße, schön, dass ihr da seid, schön, dass es euch gibt.“

Im Anschluss lade ich zur Begrüßungsphase in den Kreis ein, unterstützt durch das Lied „Happy Socks“ (3 Four 1: Fisher/Fats/Friends). Die Musik wird gut angenommen und es entstehen spontan unterschiedliche Bewegungen; es wird geklatscht, manche laufen einfach im Rhythmus mit.

⁸ Auch M. Chace nutzt in ihrer Arbeit den Kreis als Raum für die Gruppe. Der Kreis stützt das gemeinschaftliche Gefühl der Sicherheit und Stärke. Die Gruppenmitglieder haben hierbei ständig die Möglichkeit, Blickkontakt aufzunehmen und werden wiederum von den anderen wahrgenommen (Körper-tanz-bewegung, S. 27-29)

Alle haben sichtbar Freude dabei, jede/r macht in ihren/seinen Möglichkeiten und mit ihren/seinen Fähigkeiten mit. Der Spaß an der Bewegung ist zu spüren und es wird auch laut gelacht. Wir nutzen Themen aus dem afrikanischen Tanz und probieren unterschiedliche Gangarten aus, zum Beispiel den Gang einer Giraffe, eines Elefanten, einer Schlange oder eines Vogels. Dabei wird der Geräuschpegel immer lauter, es kommt zu sonstigen Lauten, zu Glucksen und auch Schreilauten. Alles ist richtig, so wie es ist.

So bei sich, in der Runde und auch beim Tanzen angekommen, widmen wir uns nach einer kurzen Pause dem Disco-Fox. Bei den ersten Schritten ist noch spürbar, dass viele sehr stark auf meine Schritte und mein Zählen fixiert sind. Doch dann probiert es jedes Paar immer mehr für sich aus, zum Teil werden die Schritte so beibehalten, aber es wird auch weiter experimentiert. Teilweise tanzen die Teilnehmer/innen alleine weiter und/oder beobachten die anderen. Für mich hat das auch alles seine Richtigkeit und wird nicht von mir gelenkt.

Im nächsten Schritt lade ich zur Choreografie ein mit dem Thema „Afrikanischer Tanz“. Damit sich die Teilnehmer/innen ein für sie passendes Stück aussuchen können, habe ich verschiedene afrikanische Lieder dabei. Zur Einstimmung in den Rhythmus spiele ich ein südafrikanisches Medley von der CD „Mother Afrika“ (FKP Scorpic Konzertproduktion GmbH), das viele spontan zu einer Bewegung inspiriert. Sogar eher zurückhaltende Teilnehmer/innen tanzen dazu in ihrem eigenen Takt. Wir hören uns noch andere afrikanische Musikstücke an und bewegen uns dazu im Kreis. Die Entscheidung fällt auf das Lied „Pata Pata“ von Miriam Makeba (Makeba). Nach ein paar Entspannungsübungen beschließen wir die Stunde wieder mit einem Applaus. Es ist schön, in gut gelaunte Gesichter zu sehen und uns auf diese Weise in den Feierabend zu verabschieden.



Zwei Wochen später treffen wir uns wieder. Zur Aufwärm- und Begrüßungseinheit lege ich erneut das Lied „Happy Socks“ auf und im Anschluss das Lied „Tai Chi Cycling“, jeweils von der CD „Resilience“ (3 Four 1: Fisher/Fats/Friends). Mit diesem Lied kommt spürbar mehr Ruhe auf. Ich beobachte wohlwollend, wie sich so manche/r Teilnehmer/in auf die Musik einlässt, sogar die Augen schließt und diese offensichtlich genießt.

Miriam (19), die in der ersten Stunde nur am Rand gesessen war und immer wieder lautstark auf sich aufmerksam machte, steht plötzlich auf und sucht sich selbstsicher ihren Tanzpartner aus. Hier war nun Vermitteln angesagt, da es eigentlich schon eine andere Paarformation gab. Die Aussicht, beim nächsten Tanz den Partner wieder wechseln zu können, führt zu einer für alle verträglichen Lösung. Auch hier gibt es kein "richtig" oder "falsch". Es ist an sich bemerkenswert, dass der Umgang untereinander sehr wertschätzend ist und es keine Konflikte und Rivalitäten gibt. „Fittere“ Werkstattbeschäftigte achten auf ihre eher „schwächeren“ Tanzpartner/innen, wie zum Beispiel Rudi (23), der trotz eines eigenen, sehr ausgeprägten Taktgefühls äußerst behutsam mit Olivia (52) umgeht und sie nicht drängt. Somit kann sie sich gut in ihrer eigenen Geschwindigkeit bewegen und sich Zeit lassen.

Bei der anschließenden Arbeit im großen Kreis lade ich alle dazu ein, eine eigene Bewegung einzubringen und diese in der Mitte vorzutanzten, um in einer spielerischen Art jede/n dort abzuholen, wo er/sie steht. Rudi nimmt diese Gelegenheit sofort wahr und tanzt Breakdance. Wir klatschen dazu und bestärken ihn darin. Weitere eifern ihm (noch) nicht nach. Aber beim Weiterlaufen im Kreis kommen wieder spontan Vorschläge Einzelner, was wir zeigen und wie wir uns in der Choreografie präsentieren können. Ich nehme wieder die vorgeschlagenen Bewegungen auf und spiegele diese. Im Anschluss lade ich alle dazu ein, sich bis zum nächsten Mal eine Bewegung auszudenken und gerne eine eigene CD mitzubringen.

In der ersten Stunde fällt es mir noch schwer, die einzelnen Teilnehmer/innen nicht persönlich zu loben, zumal sie dieses auch konkret einfordern. In der heutigen Stunde bin ich schon leichter dazu übergegangen, der gesamten Gruppe positive und bestärkende Rückmeldungen zu geben. Da auch die anderen Betreuungskräfte eher die Einzelpersonen loben, beziehe ich sie in das bewertungsfreie Arbeiten⁹ ein. Beide empfinden diesen Ansatz als spannend, v.a. für die eigene pädagogische Arbeit.

In der heutigen Stunde steht Dorothea (27) im Mittelpunkt, die aufgrund ihrer Körperbehinderung einen Rollator benötigt und auf diesem geschoben werden möchte, anstatt sich selbst zu bewegen. Aufgrund der Gefahr des Umkippens können wir ihr das nicht ermöglichen, worauf sie sehr uneinsichtig reagiert. Nun stehen wir vor der Frage, wie wir damit umgehen sollen. Ich schlage vor, dass wir sie nicht „zwingen“ sollen, sich ohne Rollator mit uns zu bewegen, womit sie und auch die Gruppe gut umgehen kann. Wie alle anderen hat auch sie das Recht, auf ihre Weise mitzuwirken. Sie beobachtet uns auf einem Stuhl sitzend von der Seite aus und klatscht erkennbar freudig mit. Der anfänglich entstandene Ärger war augenscheinlich wieder verflogen.

In der darauffolgenden Stunde lade ich bei den Paarübungen Dorothea zum Standardtanz ein. Sie sitzt nun auf einem Stuhl in der Mitte. Der Rollator steht an der Seite und wird auch nicht von ihr eingefordert. Sie bewegt sich in ihren Möglichkeiten und lacht hörbar mit, als ich mich um sie drehe. Auf einmal will sie wissen, ob Helmut, ein Teilnehmer, der nur heute dabei ist, sie denn sehen könne. Er kann noch schwerer laufen als sie und bleibt fast die ganze Zeit auf einer Bank sitzen, ist dabei aber aufmerksam und mit großen Augen dabei. Ich frage Dorothea, ob sie denn mit mir zu ihm laufen und ihm zeigen möchte, was wir machen. Das lässt sie sich nicht zweimal sagen und schafft es – ohne Rollator, aber mit meiner Unterstützung – aufzustehen und sich in seine Richtung zu bewegen. Sie will von Helmut gesehen werden und das motiviert sie. Trotz ihrer Einschränkungen geht sie zuversichtlich in seine Richtung, sie hat großen Spaß dabei und will eigentlich gar nicht mehr aufhören. Da es für mich doch anstrengend ist, sie auf die Dauer zu halten, bewegen wir uns langsam wieder in Richtung ihres Stuhls in der Mitte und sie macht wieder weiter im Sitzen mit. Mit großer Freude spricht sie mehrfach davon, von Helmut gesehen worden zu sein und sucht auch immer seinen Blickkontakt.

⁹ Die Entwicklung der Humanistischen Psychologie von Rogers und Maslow unterstützt durch ihren nicht-analytischen, nicht-wertenden und nicht diagnostizierenden Ansatz die tanztherapeutischen Entwicklungen (Willke/Hölter/Petzold, Tanztherapie, S. 16).



Anschließend lade ich wieder zur Musik „Pata Pata“ in den großen Kreis ein und erkläre dabei, dass es im Afrikanischen Tanz sich immer wiederholende Bewegungen gibt. Auch in diesem Lied gibt es einen Wechsel in den Bewegungen nach vier Wiederholungen. Mit der eingespielten Musik entstehen spontane Schritte und Armbewegungen. Dabei laufen wir im gemeinsamen Kreis nach innen und nach außen, wir drehen uns und bewegen uns weiter in der Kreisform. In der Mitte sitzt

Dorothea immer noch auf ihrem Stuhl und freut sich sichtlich, wenn wir uns auf sie zubewegen. Dabei beschreibe ich uns als eine „Blüte, die in der Sonne aufgeht und sich abends wieder schließt“. Dieses Bild wird von Einzelnen bei den sich wiederholenden Bewegungen laut ausgesprochen.

Ich nehme wahr, dass wir immer mehr zu einer Gruppe werden. Dies bestärke ich auch im Rahmen unserer Abschlussentspannung. Wir nehmen uns alle an den Händen, verbeugen uns und applaudieren zum Schluss. Dabei läuft wieder die mitgebrachte CD von Maria. Am Schluss kommt Thea (19) direkt auf mich zu und umarmt mich ohne Worte, was mich sehr berührt.

Rückblickend sind in diesen Stunden die folgenden Erlaubnisse wahrnehmbar: *„es ist schön, hier zu sein; ich bin richtig, so wie ich bin; ich darf auswählen und in meiner Art und Geschwindigkeit tanzen; ich darf die Geschichte in meinem Rhythmus erzählen und gehöre doch dazu“*.

Beobachtungen zur Kraft des Tuns (4. Stunde) mit der Botschaft bzw. Erlaubnis:

„es ist in Ordnung, wenn du dich in die Welt hinausbewegst, sie erforscht und dabei deine Sinne nährst“.

Entsprechend der sensorischen Integration nach Ayres (siehe Seite 4) konzentriere ich mich auf die Einbeziehung der Sinne und lade alle ein, sich gedanklich in die Welt hinauszubewegen. In der Aufwärm- und Begrüßungsphase begeben wir uns nun auf einen „Waldspaziergang“. Unterstützt durch die CD „Forest Piano“ (Gibson) und die Musik von „Behind the Gardens“ (Vollenweider) spüren wir „den Waldboden unter unseren



Füßen, fassen mit allen Zehen das Moos, wir atmen die Waldluft tief ein und lassen uns von der Sonne, die durch die Äste blinzelt, wärmen. Mit den Händen nehmen wir das Laub vom Boden, führen es an unsere Nase, riechen daran, heben es über uns und lassen es über unsere Köpfe rieseln, wie eine Dusche. Wir bewegen uns mit dem Wind, drehen uns um die eigene Achse, mal schneller, mal langsamer“. Anschließend führen wir im Kreis zum Musikstück „BrunnenKlaus“ von der CD „Resilience“ (3 Four 1: Fisher/Fats/Friends) unseren „Waldspaziergang“ fort. Wir fassen uns an den Händen, gehen zusammen in die Mitte, verbeugen uns und gehen wieder auseinander. Ein wirklich schönes Miteinander!

Michaela (44), die in der allerersten Stunde dabei war und auch heute wieder, bezeichnet die Wahrnehmungsübungen als „blöd“ und „kitschig“, auch die Musik ist ihr nicht „rockig“ genug. Ihre Äußerungen haben auch Einfluss auf andere, vor allem auf Rudi, der auch die Nase rümpft und mit dem Kopf schüttelt. Erst als wir zur CD „Challenges“ (Cats) zum Disco-Fox übergehen und im Anschluss auch noch die von Paula mitgebrachte Musik einlegen, läuft es etwas besser. Michaela ist sich etwas unsicher mit den Schritten und nun auch offener für Unterstützung und neue Impulse. Miriam bleibt immer noch an der Seite sitzen oder teilweise liegen, beteiligt sich aber mit ihrer lauten Stimme am Geschehen. Später lässt sie sich von mir auffordern und wir

tanzen zu Dritt. Der Rhythmus und die Schritte werden schneller, alle sind ganz gut dabei. Ich beobachte mit Erstaunen ein Paar, das sogar eigenständige Tanzdrehungen ausführt (Paula und Matthias, 41 Jahre).

Ich lade wieder in den großen Kreis ein und zur Choreografie zu Makebas Lied "Pata Pata". Dabei erzähle ich, dass wir mit diesem Lied eine Geschichte aus dem Alltagsleben erzählen und leite somit wieder zur Sinneswahrnehmung über. Wir „waschen Wäsche, wir hängen sie auf, wir schöpfen Wasser und tragen eine Obstschale auf dem Kopf. Und die Männer gehen zur Jagd.“ Michaela hat jetzt offenbar wieder neuen Mut geschöpft und bezeichnet das Ganze wieder als „kindisch“ und „peinlich“. Trotz allem besteht sie am Ende der Stunde darauf, dass ich ihrem Gruppenleiter Bescheid gebe, damit sie wieder dazukommen kann. Die nächsten Male ist Michaela aber nicht mehr dabei, da - wie sie auf meine Nachfrage hin äußert - die Musik und die Art zu tanzen nicht „ihres“ sei. Ich finde das in Ordnung, lade sie aber ein, gerne wieder dazukommen, wenn sie möchte.

Es ist auffällig, dass sich manche Teilnehmer/innen schon in Richtung der Kraft des Denkens bewegen. Michaela hat unmissverständlich ihre eigenen Gefühle zum Ausdruck gebracht. Auch Paula wünscht sich schon im Vorfeld zu dieser Stunde ganz klar und deutlich einen anderen Tanzpartner als beim letzten Mal, was sie heute auch sichtlich beflügelt. Um diesen Prozess der Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen, ist es wichtig, eine gute Balance zwischen einem festen Angebot und der Möglichkeit der eigenen Ideenfindung und der freien Entscheidung zu finden. In den nächsten Stunden werde ich verstärkt einen genaueren Rahmen vorgeben, aber weiterhin auch offen für Neues sein.

Folgende Erlaubnisse sind für mich erkennbar: *„ich nehme die Außenwelt mit all meinen Sinnen wahr; ich bewege mich in der Welt und darf dabei auch unsicher sein“.*

Beobachtungen zur Kraft des Denkens (5. Stunde) mit der Botschaft bzw. Erlaubnis:

„es ist in Ordnung, wenn du Grenzen ausprobierst, versuchst sie zu dehnen und Grenzen entdeckst, nein sagst und dich von mir löst“.

Zur weiteren Ich-Stärkung beziehe ich die von Frau Dr. med. Claudia Croos-Müller in ihrem Buch „Kopf hoch, das kleine Überlebensbuch“ (Croos-Müller) vorgeschlagenen Übungen in die Wahrnehmungsübungen mit ein. Wir strecken und dehnen uns, stampfen mit den Füßen auf den Boden, gähnen und summen. Vor allem das Stampfen mit den Füßen macht vielen merklich Spaß und auch das Summen, das teilweise wieder in den unterschiedlichsten Tiergeräuschen mündet. Ich fühle mich regelrecht in den Regenwald versetzt. Es ist sehr schön, zu sehen und zu hören, wie viel Leben und Phantasie in allen steckt. Und es gibt auch ruhigere und konzentrierte Teilnehmer/innen mit ihren eigenen Gefühlen und Grenzen. Sie befinden sich in ihrer eigenen Welt, sind aber doch auch ein Teil der Gruppe.

Wir gehen aus der Aufwärm- und Begrüßungsphase schon während der Musik in die Zweierübung über, teilweise auch ohne weitere Anleitung von mir im Schritt des Disco-Fox. Rudi freut sich heute wieder mehr über das Tanzen und spricht das auch offen aus. Im Anschluss lade ich zu einer Rumba ein, was nicht allen so leichtfällt, da jede/r ein unterschiedliches Niveau und eine andere Auffassungsgabe aufweist. Auch ich muss immer wieder „spicken“, mit welchem Bein der Mann oder die Frau beginnt und gebe das auch offen zu. Somit zeige auch ich meine Grenzen auf und freue mich darüber, dass dies auch für die Teilnehmer/innen in Ordnung ist. Drei Lieder lang bleiben die Paare zusammen und erweitern dabei eigenständig ihren Raum, nur Jana (18) hört zwischendrin auf und setzt sich an die Seite. Ich übernehme



ihren Part, da ich keine/n Tanzpartner/in habe und akzeptiere somit ihre eigenen Gefühle und das damit verbundene „nein“, weiterzumachen. Später kommt sie von selbst wieder dazu.

Bei der Choreografie lade ich dazu ein, Tücher und Rasseln dazuzunehmen. In erster Linie ist es mir hier wichtig, den Rhythmus und die Handbewegungen einzuüben und setze dabei auch die im Buch von Senckel genannten empfohlenen Hilfestellungen (Senckel, S. 259) nach F. Affolter ein, in dem ich – mit entsprechend vorab geklärt Erlaubnis – von hinten an die Teilnehmer/innen herantrete, ihre Arme führe oder durch gefühlten Widerstand am Bein die Rechts-Links-Koordination unterstütze (Affolter). Diese Vorgehensweise wird spürbar gut von den Teilnehmenden angenommen und umgesetzt. Miriam, die immer wieder in „ihrer“ Ecke sitzt, erhält von mir die Rolle des Publikums zugeteilt. Somit kann sie uns zurückmelden, ob ihr gefällt, was sie sieht. Auf diese Weise nimmt sie sowohl beobachtend, aber auch immer wieder aktiv teil, indem sie dann doch in die Runde kommt.

Erkennbar sind in dieser Stunde folgende Botschaften: *„ich nehme meine Körperlichkeit und Körpergrenzen wahr; ich spüre meine ganze Kraft und die der anderen, auch den gemeinsamen Klang. Ich nehme auch die Körpergrenzen des anderen wahr und darf meinen eigenen Raum einnehmen, mich wieder auf den anderen zubewegen oder alleine tanzen. Es ist auch in Ordnung, an seine Grenzen zu kommen“*.



Beobachtungen zur Kraft der Identität (6./7. Stunde) mit den Botschaften/Erlaubnissen:

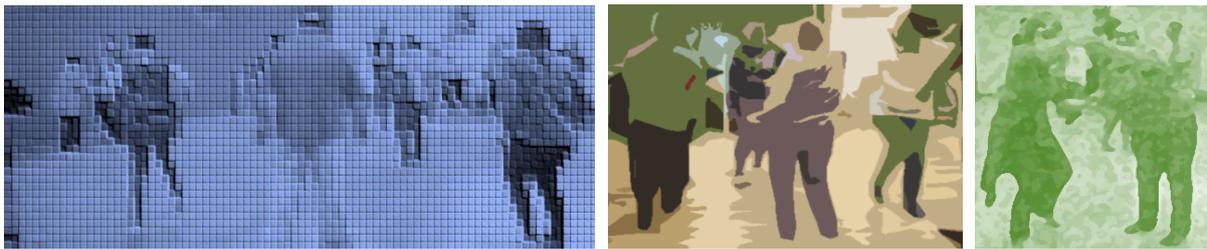
„du darfst deine Gefühle direkt ausdrücken und dabei auch ängstlich, traurig, angewidert oder verrückt sein, ohne dass sich jemand von dir abwendet“.

Die Wahrnehmungsübungen werden immer selbstverständlicher angenommen. Miriam und auch Jana, die – wie in den letzten Einheiten – gerne beide zu Beginn der Stunde am Boden sitzen, werden immer mehr ein Teil der Gruppe. Zuerst wollen sie noch aufgefordert, sprich „an den Händen genommen“ werden, um aufzustehen, Im weiteren Verlauf der Stunde findet ein selbstgewählter Wechsel zwischen „jetzt setze ich mich hin“ und „jetzt nehme ich teil“ statt. Später bewegt sich Jana sogar sehr eigenständig zur afrikanischen Musik, kein Vergleich mehr zu den ersten Stunden, in denen sie mit der Musik und der Bewegung kaum in Resonanz ging. Auch Selina (23), die in den vorherigen Stunden eher teilnahmslos mitgemacht hat, traut sich auszusprechen, dass sie heute nicht mittanzen wolle, da es ihr nicht so gut gehen und ihr Fuß schmerzen würde. Hier schließt sie sich Lisa (18) an, die offensichtlich ein Problem mit ihrem Knöchel hat. Beide fungieren nun als Publikum und werden im Laufe der Stunde von uns auch tänzerisch immer mit einbezogen, was beide mit Kichern aufnehmen. Die Schmerzen sind scheinbar wie weggeblasen.

Dorothea ist heute auch wieder dabei, dieses Mal ganz ohne Rollator. Sie bleibt in der Mitte sitzen und wird von uns umtanzt, was ihr offensichtlich Freude bereitet. Sie beteiligt sich mit Armbewegungen und stampft - soweit es ihr möglich ist - mit den Füßen auf den Boden. Jede/r ist auf seine/ihre Weise dabei und wird mit einbezogen. Alles darf sein - auch nur beobachtend an der Seite oder in der Mitte zu sitzen, es gibt keine Bewertung und keinen Leistungsdruck.

Rudi findet heute großen Gefallen an der Stunde und teilt dies auch immer wieder mit. Ich habe auch das „starre“ Programm etwas verlassen und folge bewusst meiner eigenen Intuition.

In der nächsten und letzten Stunde, die ich im Rahmen dieses Beitrages beschreibe, beginne ich die Aufwärm- und Begrüßungseinheit zur Musik von René Aubry (Aubry), die gut bei sich ankommen lässt und in eine natürliche Bewegung bringt. Immer mehr entstehen über mein Angebot hinaus eigene Tanzfiguren und teilweise „ausgeflippte“ und ausgelassene Bewegungsformen. Und beim Standardtanz finden sich die Paare immer schneller, teilweise die bekannten, aber auch neue. Der Übergang zur Choreografie ist für Lisa und Selina noch eine Herausforderung. Mit dem Hinweis, dass ihnen alles wehtun würde, setzen sie sich an die Seite, nehmen aber beobachtend teil. Und Miriam wechselt nach wie vor zwischen eigenständig gewähltem „Mitmachen“ und „am Rand sitzen“. Zwischenzeitlich habe ich eine feste Tanzabfolge mit sich wiederholenden Schritten ausgearbeitet, die Elemente aus der Aufwärm- und Begrüßungsphase enthält und auch den bekannten Takt aus dem Standardtanz aufnimmt. Dieser vorgegebene Rahmen wird mit wahrnehmbar positivem Feedback von den Teilnehmenden angenommen und gibt auch Raum für eigene Bewegungen und „Geschichten“. Diese Bewegungsabfolge werden wir in den Stunden bis zu unserem Auftritt beim Sommerabschlussfest regelmäßig üben und ausbauen. Zum Abschluss zeigt uns Rudi noch eine Kostprobe seines Könnens zu seiner selbst mitgebrachten Hipp-Hopp-Musik. Wir machen in unseren Möglichkeiten mit und klatschen dazu. Um uns alle wieder zu „erden“, finden wir uns zur Abschlussentspannung wieder im Kreis zusammen.



Folgende Botschaften und Erlaubnisse sind zusammenfassend erkennbar: *„ich darf entscheiden, wie ich mich einbringe, darf auch meine Verwunderung zeigen, darf laut lachen oder genießen. Ich darf in meiner Weise daran teilhaben, langsam und leise oder laut und hüpfend. Ich darf auch nein sagen, darf zwischendrin den Tanz beenden und mich an die Seite setzen oder genau meinen Partner aussuchen und mit ihm Drehungen üben. Ich darf zeigen, dass es mir nicht so gut geht, mich an den Rand setzen und doch Spaß haben und kichern, wenn alle auf mich zutanzten“.*

5. Fazit/Zusammenfassung

Am Ende der Forschungsreise angekommen, ist festzustellen, dass die stärkenden Botschaften und Erlaubnisse der "Cycles of Power" ihre Wirkung auch sehr gut bei der Arbeit im Tanz mit Menschen mit einer geistigen Behinderung entfalten. Gerade die Erlaubnisse zur Kraft des Seins unterstützen den oft vorhandenen Spaß an der Bewegung bei Menschen mit geistiger Behinderung und deren Ursprünglichkeit. Durch die Förderung der sensorischen Integration im weiteren Verlauf ist auch eine leichte Verbesserung der Koordinationsfähigkeit erkennbar. Am bemerkenswerten ist die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit durch den Tanz. Natürlich wird von den Teilnehmenden aufmerksam beobachtet, was vorgegeben wird, aber es entsteht sowohl bei der Partnerwahl, als auch bei den Bewegungen immer mehr etwas Eigenständiges. Auch die eigenen Grenzen zu erkennen und vor allem zu benennen, ist ein wichtiger Schritt zur Persönlichkeitsentwicklung und -stärkung. Um konkrete Entwicklungen bei einzelnen Personen zu fördern, ist - wie zuvor bereits erwähnt - der Kreis der Teilnehmenden eindeutig zu groß. Deshalb wird in dieser Arbeit nur auszugsweise darauf eingegangen. Ein intensives Einsteigen im kleinen Kreis würde sich in jedem Fall aufgrund des in dieser Art der Arbeit liegenden Potenzials sehr lohnen, was ich persönlich auch weiterverfolgen werde.

Sehr auffällig sind aber der Spaß am eigenen Tun und das positive Gruppenerleben, das durch den TZI- und „Ich-Du-Wir“-Ansatz gut gefördert wird. Wie in der Kunsttherapie geht es auch beim Tanz um den Prozess des Gestaltens und nicht um das fertige Werk, gleichwohl dieses in Form der Abschlusschoreografie gerne gezeigt wird. In einer Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens und Angenommen-Seins darf sich jede/r in seinen Möglichkeiten zeigen und ausdrücken, ohne sich dafür schämen zu müssen oder gar ausgelacht zu werden.

Die von M. Chace erarbeiteten Phasen einer tanztherapeutischen Einheit bieten einen sicheren Rahmen und somit ein gutes Ritual. Bei der Arbeit mit Menschen mit einer geistigen Behinderung ist es aber auch wichtig, genügend Raum für freie Entfaltung und Spontaneität zu lassen. Die Vorbereitung und die durchdachte Struktur sind notwendig, um den roten Faden im Blick zu haben, aber die von den Teilnehmenden eigens mitgebrachte Musik, die gerade aktuelle Befindlichkeit und auch die Intuition des Dozenten geben oft auch eine ganz andere Richtung vor, die nicht unterbunden werden sollte.

Es ist für mich als direkte Bezugsperson wichtig, den ABM-Teilnehmern und -Teilnehmerinnen in einem geschützten Rahmen die Gelegenheit zu geben, ohne Druck, Bewertung und Wettbewerb im eigenen Rhythmus Erfahrungen zu machen und sich weiterzuentwickeln. Die Teilnehmenden erleben dadurch, dass sie außerhalb des Arbeitskontextes Kompetenzen besitzen; sie fühlen sich lebendig und schöpfen neue Lebenskraft, was in den an mich als Geschenk überreichten selbstgemalten Bildern von Paula (Bild links) und Dorothea (Bild rechts) auf wundervolle Weise zum Ausdruck kommt:



6. Literatur- und Musikverzeichnis (alphabetisch)

- 3 Four 1: Fisher/Fats/Friends, 3. F. (Komponist). (2013). Resilience, Music For Arttherapy and Relaxation. New Orleans.
- Affolter, F. (1987). *Wahrnehmung, Wirklichkeit und Sprache*. Villingen-Schwenningen.
- Aubry, R. (Komponist). (1998). Plaisirs d'amour. Paris.
- Ayres, A. J. (1992). *Bausteine der kindlichen Entwicklung. Die Bedeutung der Integration der Sinne für die Entwicklung des Kindes*. Berlin, Heidelberg.
- Bildungsserver Rheinland-Pfalz*. (13. März 2018). Von schulpsychologie.bildung-rp.de/landesweite-fortbildungsangebote/ich-und-du-und-wir abgerufen
- Fats Jazz Cats & Miss Melli, M. M. (Interpret). (2017). Challenges for Art-Therapy & Trauma-Release.
- Cohn, R. C. (2016). *Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Croos-Müller, D. m. (2013). *Kopf hoch! Das kleine Überlebensbuch*. München: Kösel-Verlag.
- FKP Scorpice Konzertproduktion GmbH . (2011). Mother Africa. Hamburg.
- Gibson, D. (Komponist). (1996). Forest Piano.
- körper-tanz-bewegung. (2015).
- Levin, P. (1988). *Cycles of Power: A User's Guide to the Seven Seasons of Life*.
- Lumma/Michels. (2009). *Quellen der Gestaltungskraft*. Hamburg: Windmühle Verlag GmbH.
- Makeba, M. (Komponist). (1989). Pata Pata.
- Piaget, J. (1992). *Psychologie der Intelligenz*. Stuttgart.
- Schneider-Landolf, S. Z. (2013). Handbuch zu TZI.
- Senckel, B. (1999). *Mit geistig Behinderten leben und arbeiten*. München: C.H.Beck.
- Vollenweider, A. (Komponist). (1981). Behind the Gardens. Zürich.
- WHO. (1994).
- Willke/Hölter/Petzold. (1991). *Tanztherapie*.

Zusammenfassung

In dieser Arbeit begeben wir uns gemeinsam auf die Forschungs- und Entdeckungsreise, wie die entwicklungspsychologische Lehre von Pamela Levin mit den "Cycles of Power" in Kombination mit dem TZI-Ansatz von Ruth C. Cohn auch im Tanz, zusammen mit Menschen mit einer geistigen Behinderung Anwendung finden kann. Die wichtigste Zielsetzung dabei ist es, diesen Menschen in Verbindung mit Spaß und Lebensfreude einen Raum zu geben, ihren eigenen Ausdruck zu finden.

Biografische Notiz

Astrid Benkard, 96050 Bamberg
Counselor IHP, Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie,
Studium der Bildenden Kunst (Akademie Faber Castell) und
Dozentin für entwicklungspsychologische Mal- und Kreativkurse,
Dipl.-Betriebswirtin (FH) und Personalleiterin mit einer sonderpädagogischen
Zusatzausbildung,
tätig in einer Lebenshilfe Werkstatt für geistig und psychisch behinderte Menschen

Lehrcoaching bei:

Andreas Neunhoffer, Fürth und Eva Maria Haußner-Stauch, Strullendorf/Bamberg

Lehrtrainer/innen der Weiterbildung:

Dr. Klaus Lumma, Eschweiler
Brigitte Michels, Mettmann
Astrid Brehmer-Kreis, Lauf
Hella Janssen-Hack, Brüssel
Manuel Rohde, Wuppertal
Elke Wieland

Herzlichen Dank an:

alle Lehrtrainer/innen und meine beiden Lehrcoaches für die gute Begleitung und die wertvollen Impulse während meiner Ausbildung. Eine große und wichtige Unterstützung während dieser Zeit war und ist auch weiterhin meine Peergroup (Constanze, Cornelia und Manola), ohne die ich diesen Beitrag nicht angegangen wäre.



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de

www.buecherdienst.ihp.de

IHP Manuskript 1806 G * ISSN 0721 7870

2018

