

Bewegung und Beratung – der Körper denkt mit

Ein Erfahrungsbericht

Einleitung

„Zeit, Kraft und Raum, das sind die Elemente, aus denen der Tanz lebt. Im Dreigestirn dieser elementaren Kräfte aber ist der Raum der eigentliche Wirkungsbereich des Tänzers, der ihm gehört, weil er ihn gestaltet.“
Mary Wigman

Ich tanze und unterrichte seit 18 Jahren argentinischen Tango. Die Beschäftigung damit hat mich durch vielschichtige Prozesse geführt. Seit ca. 10 Jahren bewege ich in Einzelarbeit Menschen, die eher Körperweisheit und verborgene Fähigkeiten ergründen wollen als Tanzschritte lernen. Seit 2004 bin ich Supervisorin und mache Erfahrungen mit Bewegung in Beratung und Schulung.

Meines Erachtens gibt es viele Parallelen zwischen dem **Tango argentino**, elementaren Lebensthemen, der Beziehungsgestaltung und Beratungssituationen.

Das Geschehen im Tango argentino kann betrachtet werden:

- A. als „getanzter Dialog“ innerhalb eines bestimmten Modus
- B. als Bild für Team-Arbeit, für das „Führen und Folgen“
- C. als Metapher für die inneren Bewegungen in Beratungsprozessen

A. Tango argentino

1. Der getanzte Dialog

- Der arg. Tango ist ein **improvisierter Tanz**, in jedem Schritt geschieht Führen und Folgen; dies erfordert eine bestimmte Art der Kontaktaufnahme, der inneren Einstellung und der Technik. Die Rollen im Paar sind verschieden, aber gleichwertig.
- Das Tango-Paar ist ein Bild für **Ruhe in Bewegung oder Bewegung in Ruhe**: Oberkörper und Arme ruhen in der Umarmung der Tanzhaltung, die Beine sind in Bewegung
- Die Tanzenden teilen einen gemeinsamen Raum, ohne den jeweils eigenen aufzugeben; da findet **Be-Gegnung** statt
- Diese Räume bewegen sich ihrerseits in einem grösseren, dem **umgebenden Raum**
- Die Musik führt beide, **das „Paar“ ordnet sich der Musik unter** und interpretiert sie.
- **Gestaltung der Zeit** geschieht über Rhythmus, Tempovariationen, Pausen etc

Als ich vor 18 Jahren begann, Tango zu tanzen stand **das persönliche Erleben** im Vordergrund. Ich kannte den Tango nur als Kulturgut Argentiniens und liebte die Musik. Niemand wusste damals so genau, wie der „echten“ Tango argentino getanzt werden sollte und wir mussten/durften den Weg weitgehend selber suchen!

Als 44-Jährige war ich nicht bereit, mich im Tanz in die „Klischee-Rolle“ der von einem Macho dominierten Frau zu fügen. Fast die erste Frage war deshalb: Wie definiere ich mich als Frau in diesem Tanz? und daraus folgend die zweite: Was trage ich als Frau zum Tanz bei, d.h auch: wer von beiden trägt was auf welche Art zum „Gelingen“ bei?

Mein damaliger Tanzpartner hatte bereits unterrichtet und dabei Männer und Frauen beide Rollen tanzen lassen. Seit einigen Jahren unterrichte ich allein, bin aber konsequent dabei

geblieben: beide Geschlechter lernen und tanzen beide Rollen. Das „Beziehungsgeschehen im Paar“ stand und steht für mich in diesem Tanz, der Form und Freiheit verbindet, im Mittelpunkt. (Kleiner Einschub für Tango-Tanzende unter den LeserInnen: Natürlich muss man den Tango, um ihn zu verstehen, noch aus vielen andern Blickwinkeln betrachten und sich ihm nähern!)

Im Rollentausch kamen weitere Fragen: Wie fühlen sich die unterschiedlichen Qualitäten von Führen und Folgen an? Was macht den Unterschied aus, wo sind Gemeinsamkeiten? Wie wünsche ich mir dieses „Spiel zu zweit“? Was erwarte ich von meinem Partner/der Partnerin – und was in welcher Rolle?

Ich machte alle Erfahrungen buchstäblich am eigenen Leib:

Als Folgende war es einfach, den Führenden zu kritisieren: „ICH würde die Musik ganz anders gestalten, hier muss doch eine Pause und hier eine rhythmische Verdoppelung getanzt werden! Dieses Führungssignal kam zu spät, hier bringst Du mich aus dem Gleichgewicht wenn Du ziehst, lass mich zuerst den Schritt beenden, hetz mich nicht!“ usw. Anschliessend selber in die Führungsrolle zu gehen „um es besser zu machen“ war der nächste Schritt, meist ein Schritt zu mehr Verständnis und zu grösserer Bescheidenheit, - und auch Ansporn für die Auseinandersetzung mit den Themen.

Da mein Tanzpartner und ich auch Lebenspartner wurden, kamen zusätzlich alle Persönlichkeits- und Beziehungsthemen aufs Parkett, denn „der Tango bringt es auf den Punkt“, wie eine erfahrene Tangolehrerin und Gestalttherapeutin in einem Interview sagte.

Wenn wir nicht schon zu Beginn scheitern wollten, mussten wir uns auch gemeinsam einigen Fragen stellen: Wie formuliere ich Kritik? Wie kann ich mich behaupten, was braucht es innerlich und äusserlich damit ich als Führende klar bin in der Absicht und diese meinem Partner so übermittle, dass dieser sie gerne umsetzt. Wieviel Freiheit räume ich der/dem Folgenden in der Gestaltung ein – kann ich seine/ihre Interpretation genau dieses Momentes aushalten und dann erspüren, wann ich die Führung wieder übernehmen soll? Wie gestalten unterschiedliche Menschen diese Wechselwirkung?

Und ganz spannend: Kann ich auch a verbal Einfluss nehmen als konstruktive Partnerin im Lernprozess des Gegenübers und dem gemeinsamen Lernen?

Wir fanden Lösungen, indem wir u.a. die Übungssituation so strukturierten, dass zuerst mein Partner eine halbe Stunde die Führungsrolle übernahm, technische Abläufe übte, Sequenzen zu verschiedener Musik tanzte. Ich folge seinen Anordnungen, Anforderungen und Wünsche nach bestem Wissen und Gewissen - vor allem schweigend! - und nur auf Anfrage Rückmeldung gebend. Dann wechselten wir die Rollen zu den gleichen Bedingungen. Ein gutes Arrangement, vor allem zu Beginn der Beziehung – und eine disziplinierende Schulung!

Das gemeinsame Arbeiten/Lernen war wie Zwiebeln schälen: Schicht und Schicht gingen die Prozesse tiefer. Fragen der Geschlechterrolle handelten wir im Gruppenunterricht spielerisch ab: Wenn am ersten Kursabend „der Mann“ unterrichtete und „die Frau“ assistierte, war die Welt der TeilnehmerInnen in Ordnung. Wenn „die Frau“ unterrichtete und sie „den Mann“ bei Bedarf dazu rief oder ihm eine Arbeit zuwies, kam schnell eine gewisse Irritation auf ... – am zweiten Kursabend thematisierten wir dies dann und es gab Ahas und viel zu Lachen. Diese Gefühle und Werthaltungen in Zusammenhang mit den Geschlechterrollen hat zu vielen offenen Reflexionen in den Kursen geführt. Sie tangieren ja das Private wie das Gesellschaftliche.

Das Normale zu hinterfragen ist Eines, es handelnd auf den Kopf zu stellen das Andere. Die Tat beeinflusst die inneren Bilder und Wertungen, ob wir das (wahrhaben) wollen oder nicht. Mit den Fragen der Geschlechterrollen sollte man/frau sorgfältig und wach umgehen (was ich auch den TänzerInnen empfehle, die als Paar in die Kurse kommen), denn „der Tanz“ ist anders, wenn ich als Frau führe und der (eigene) Mann folgt, und es wird auch so von innen und aussen wahrgenommen – partnerschaftliche Beziehungsvisionen hin oder her....

Ich liebte es mehr und mehr, in verschiedenen Qualitäten zu tanzen, d.h. verschiedene Aspekte meiner Persönlichkeit und/oder meiner Weiblichkeit in den Vordergrund zu bringen und diesen zu erlauben, den Tanz zu gestalten: die Sanfte, die Widerspenstige, die Anschmiegsame, die Verspielte, die Aetherische, die Runde, die Gelangweilte, die Kreative, die Korrekte, die Jugendliche oder die Reife, die Verbindliche, die Distanzierte u.a.

Und wie ist meine „Qualität“/Art wenn ich führe? Wie verändert sich mein Körpertonus durch meine inneren Bilder? Kann ich in einer für mich weiblich definierte Art führen? Wie weit kann ich als Frau „Männlichkeit“ inszenieren, verwirklichen? Welches sind meine Ideal-Bilder als Führende? Wie bringe ich mein Vis-à-Vis zum tanzen, zum Genuss, in seine/ihre Fähigkeiten? Wie weit kann mein Gegenüber spüren, welche Bilder und Eigenschaften ich einsetze und was wird dadurch beim Folgenden angeregt? Kommt die Antwort aus der (Spiel-)Freude? Kann ich a verbal die Voraussetzung für Harmonie schaffen oder wage ich die Provokation? Besonders zusammen mit anderen Frauen war das Experimentieren eine wahre Lust. Überraschend, wie viele imaginierte Bilder und Rollen sich in grosser Klarheit dem Andern mitteilen und wie genau diese zurückgespiegelt werden können – auch ohne sprachliche Formulierung.

Ein spannendes Arbeitsfeld ist das Thema „Nähe und Distanz“.

Auslöser die Frage nach der Tanzhaltung im Paar: enge oder weite Haltung? Ist eine weite Tanzhaltung überhaupt Tango argentino? Welches technische Können fordern diese beiden Haltungen? Und was sagt die Technik über den Modus der Begegnung? Dann: was heisst eng oder weit, ist es eine Frage der Zentimeter? Welche innere Bewegung geschieht genau, wenn zwei sich räumlich näher kommen – und wenn beide in einen gemeinsamen Raum eintreten... wo bleibt der eigene Raum? Wie ist er spürbar? Wie verschieben sich die Grenzen? Wo treffen sich beide? Und wie weit kann ich mit Nähe und Distanz spielen – auch wenn von aussen nichts sichtbar wird? Die Tanzhaltung im argentinischen Tango ist eine reine Umarmung – es wird wenig mit den Händen oder Armen „markiert“, ein Führungssignal gegeben. Der Bewegungsimpuls kommt aus der Körpermitte. Was ist eine respektvolle Begegnung innerhalb eines Raumes – in Tat und Wahrheit?!

Und da die Fähigkeiten mit dem Tun wachsen, experimentierte ich – natürlich mit dem Einverständnis des Gegenübers – auch mit gegenseitigen Grenzüberschreitungen. Denn oft findet man die eigenen und fremden Grenzen und Räume erst, wenn man/frau auch einmal zu weit Gehen darf – GrenzgängerIn sein!

Wenn Führen schliesslich bedeutet, die Folgende zum nächsten Schritt *einzuladen*, wann und wie geschieht die aktive Einwilligung vor der Umsetzung in Handlung? Wieviel Einfühlung in das ganze Wesen meines Gegenübers brauche ich dazu ... – und zu Ende gedacht/gespürt: wer führt schliesslich, wenn Geben und Nehmen so im Einklang sind, dass Flow entsteht?

Immer wieder war ich auch Schülerin. Die ersten Jahren waren Lehr- und Wanderjahre: Tango-Workshops, -Wochenenden, -Wochen, -Reisen. Sich den Einflüssen sehr verschiedener LehrerInnen aussetzen, wieder Anfängerin sein, sich für die Unfähigkeiten, das Nicht-Wissen, Nicht-Können schämen, dumm dastehen, nicht mehr mögen, übersättigt sein, aufgeben weil man ja doch nie an ein Ziel kommt, der Konkurrenzhaltung in den Tangoszenen begegnen, offen sein wollen und das Eigene finden und wieder korrigieren, Wertehaltungen angleichen oder völlig über den Haufen werfen. Auch – glücklicherweise und meistens ganz und gar unerwartet - Bestätigungen erhalten von kompetenten Menschen. Ich wurde überraschenderweise von argentinischen Tänzern ermuntert, den etwas unkonventionellen Weg (selber zu führen und beiden Geschlechtern beide Rollen zu lehren) zu gehen – Schlüsselerelebnisse für mich! Die Mentalitätsfrage, die unterschiedlichen Geschlechter-Codes zwischen Mann und Frau in der Deutschschweiz und in Buenos Aires (um es mal einzugrenzen) wären ein eigenes Thema – but that's an other story!

Ein gelungener Tanz bedeutet für mich:

- Momente voller Präsenz, uneingeschränkter Aufmerksamkeit für mich, mein Gegenüber und die Musik
- eher ein Lauschen mit dem Körper, eine meditative Haltung der Hin-Gabe
- wenn die „Übermittlung“, der Impuls zur Bewegung und die Umsetzung ein fließendes Geben und Nehmen ist (Flow)
- wenn das Denken ganz wegfällt
- wenn beide die Musik gemeinsam gestalten, aus dem Moment heraus, überraschend neu und einmalig
- wenn ich das Gelingen als Geschenk/Gnade wahrnehme

2. Der Gesellschaftstanz

Nun ist ein Tangopaar ja nicht allein, sondern bewegt sich in einem Raum mit andern Paaren, d.h. auch der argentinische Tango ist ein **Gesellschaftstanz** und damit Regeln unterworfen.

In Unkenntnis der Regeln lehrten wir zu Beginn unsere KursteilnehmerInnen kreuz und quer im Raum zu tanzen, ohne mit einem andern Paar zu kollidierte. Das heisst, wir übten „in den freien Raum“ zu tanzen, egal wo sich dieser gerade öffnete. Wir entwickelten eine ganz spezielle Art der Fähigkeit, den Raum einzuteilen – kreuz und quer – ohne sich gegenseitig zu behindern. Wir kreierte unsere eigene Welt mit eigenen Regeln, und es funktionierte bestens. Die Probleme waren schlagartig da, als Auswärtige („Fremde“) zu den Tanz-Festen kamen, die gewohnt waren – wie überall auf der Welt – im Ballfluss zu tanzen. Für diese Zuzüger waren wir ein schrecklich chaotischer Haufen, und die fremden Tangopaare, die sich ja korrekterweise gegen den Uhrzeigersinn bewegten, aber einen Weg „erzwingen“ mussten, erschienen uns als arrogante Fremdlinge. Wir lernten um – schnell! Aus Einsicht, dass es wohl doch übergeordnete Regeln gibt, die Sinn machen und uns die Integration in die grosse Tangowelt erleichtern würden....

Die Fähigkeit, mit „weichem“, nicht fokussiertem Blick den Raum und die Bewegungen der andern Paare zu erfassen und die eigene Bewegung darin zu integrieren, wird so oder so erübt.

B. Parallelen: Paartanz im übertragenen Sinn

Die offensichtlichen Parallelen zu Lebens- und Beziehungsthemen, meine eigene „ressourcenfokussierte Wahrnehmung des Lebens“, dieser ganze Reichtum von Spielmöglichkeiten, Experimentier- und Lernfeldern im Tango/in der Bewegung zu zweit, die lebendigen und sinnlichen Erfahrungen, die Einsichten in eigene und fremde Lernprozesse, das Wissen um die Herausforderung und den Gewinn, und nicht zuletzt positive Rückmeldungen von TeilnehmerInnen aus „Führungs-Etagen“ ermutigten mich, den getanzten Dialog für Teams und/oder Menschen in leitender Funktion anzubieten.

1. Seminare zum Thema „Führen und Folgen“

„Erzähle mir etwas, und ich werde es vergessen. Zeige mir etwas, und ich werde mich vielleicht nicht daran erinnern. Beteilige mich, und ich werde verstehen.“

Spruchwort der amerikanischen Ureinwohner

Für die Umsetzung meiner Ideen entwickelte ich vereinfachte Bewegungs-Sequenzen, die auf Selbstwahrnehmung eigener und fremder (Körper-)Muster und auf der Interaktion im „Paar“ fokuzierten. Der Kontakt in Zweier-Übungen findet dabei vor allem über die Handflächen statt. Ich wählte den Ausdruck „Folgen“ anstelle von „sich führen lassen“, denn ich setzte die aktive Einwilligung zum (irgendwie) „Mit-Gehen“ voraus, mindestens für Teilnehmende eines Schulungsprogrammes.

Erste Erfahrungen machte in sozialen Einrichtungen, dann wiederholt im Rahmen eines Schulungsprogrammes für Kaderleute einer kantonalen Verwaltung, im Weiterbildungsprogramm der Landwirtschaftlichen Beratungszentrale (AGRIDEA) Lindau. Dazu kamen Seminare zu ähnlichen Themen(„... die mit dem System tanzen“) in verschiedenen Institutionen.

Eine erste Erfahrung war, dass Menschen schon bei der Vorstellung zurückschrecken, sie müssten sich „tänzerisch“ exponieren, sich öffentlich bewegen. Noch schwieriger ist es, sich gleichzeitig auf eine zweite Person einzulassen. Wenn allerdings die Teilnehmenden bereit sind, oder – im Rahmen einer Schulung zur Teilnahme verpflichtet – springt der Funke sehr schnell. Voraussetzung ist sicher meine persönliche Begeisterung. Gleich wichtig sind eine sorgfältige Einleitung und kleine Schritte bei der Sensibilisierung auf Thema und Bewegung. Die Übungen/Spiele müssen sofort Lust wecken und das Gefühl, etwas Spannendes entdecken zu können. Die Freude darüber, „es zu packen“ muss von Anfang an über eventuelle Ängste und ungute Erwartungen siegen.

Lehrziele waren, unter anderem:

- die Einsicht in das eigene Führungsverhalten zu vertiefen
- durch Feedback das Führungsverhalten gespiegelt zu bekommen
- neue Fähigkeiten zu entdecken, den Handlungsspielraum zu erweitern, zusätzliche Ressourcen zu erkennen
- Bestätigendes, Neues und Überraschendes zu erfahren

Mögliche Themen:

- Qualität der eigenen und fremden Dynamik wahrnehmen
- Impulse geben, annehmen, umsetzen
- Verantwortung übernehmen und abgeben
- mit Widerstand kreativ umgehen
- Führen als Beziehungsarbeit
- sich einem Gemeinsamen unterordnen und dieses gestalten
- wieviel Eigen-Wille ist dem Ganzen förderlich

Methode – ein Beispiel:

Grundsätzlich ist bekannt, dass Lernen unter Körperbeteiligung tiefer greift als Kopf-Wissen. So speichert unser Körper auch alte Erfahrungen und Verhaltensmuster, es besteht eine Wechselwirkung und gegenseitige Prägung zwischen Seele/Geist und Körper. Wenn jede dieser Ebenen im richtigen Moment „gehört“ wird, ist schon viel erreicht.

Der Bewegungs-Dialog vollzieht sich idealerweise auf einer nicht-begrifflichen Ebene. Wenn Menschen sich „in Bewegung bringen“, körperlich und nicht nur in ihrer Vorstellung, geschieht oft ganz Unerwartetes. Das Tun, die Aktion, die Re-Aktion entziehen sich dem bewussten, steuernden Denken. Die Handlung geschieht zuerst und mehr intuitiv. Je mehr die Teilnehmenden ihr ganzes Wesen „ins Spiel bringen“, je mehr Experimentierfreude jenseits von richtig und falsch aufkommt, umso überraschendere Dinge geschehen. Das Selbstbild erweitert sich, wird korrigiert oder erhält durch das Gespiegeltwerden neue Nuancen.

In einem Seminar zum Thema „Führen und Folgen“ helfen meine Anleitungen, dass die Teilnehmenden „an der Oberfläche“ bleiben können. Das Geschehen soll nahe am Thema sein. Nach den ersten Übungen stelle ich die Fragen so, dass ein möglichst wertungsfreies Schildern des Erlebten stattfindet. Gefragt ist das Wahr-Nehmen von dem, was sich gezeigt hat. Das Tun wird durch verschiedene Methoden bewusst gemacht (spiegeln, verstärken, ins Gegenteil gehen, innere Einstellung/Bilder/Haltung ändern, etwas wünschen usw.). Dann wird die nächste Runde gestaltet. Probehandeln ist gefragt. „einmal etwas anders machen“ wirkt befreiend und erweiternd. Bestimmte Persönlichkeitsanteile ausgestalten dürfen und ihnen (und sich) Profil geben bringt Energiegewinn. Schwächen und Defizite werden dabei nicht ausgeblendet – auch diese zeigen sich – stehen aber nicht im Mittelpunkt oder werden „verwandelt“.

Erst zum Schluss führt eine moderierte Reflexion zum konkreten Transfer in den Berufsalltag. Manchmal stelle ich mir allerdings die Frage, wie viel Reflexion und Reden darüber wirklich förderlich ist und wo ein Zuviel des Analysierens kontraproduktiv ist – denn Denken fixiert auch immer, und die Sprache kann das Erlebte einengen oder lässt es verblassen. Zudem ist das „mit Leib und Seele“ Getane meist bereits ein-deutig, d.h. spricht für sich. In Führungsseminaren wird aber das Er-Innern und gedankliche Einordnen des eigenen Handelns erwartet, und es kann Raum für Fragen und Entwicklungsperspektiven öffnen.

Ein konkretes Beispiel einer Anleitung: Die PartnerInnen bestimmen, wer führt und wer folgt. Ich rufe die Folgenden zu mir und gebe ihnen „heimlich“ die Aufgabe, im nächsten Tanz zwar zu folgen, aber „unbeteiligt, d.h. innerlich gekündigt“. Die Führenden wissen von dieser Aufgabenstellung nichts, werden aber mit Gewissheit die Veränderung spüren und sich instinktiv auf die neue Situation einstellen. Die Folgenden spüren/empfinden, auf welche Art und Weise sich das Führungsverhalten verändert. Ebenso erfahren die Führenden, wie sie mit der Irritation umgehen. Im anschliessenden sprachlichen Austausch können Aktion und Reaktion geschildert werden und daraus ev. für eine „nächste Runde“ Spielmöglichkeiten in alle Richtungen erprobt werden.

Im Feedback der Teilnehmende eines Wochenendes wurde hauptsächlich genannt: „Das Thema (Beratung und Führung) wurde gut erlebbar gemacht. Mit allen Sinnen zu arbeiten macht Spass und Freude. Die Kombination von Musik/Bewegung und Reflexion/Transfer ist eine wertvolle Erfahrung und Hilfe im Berufsalltag und im Leben.“ – Entgegen meiner Vorurteile sind vor allem die Männer mit grosser Neugier in diese für sie ungewohnte Herausforderung eingestiegen. Von aussen beobachtet gingen sie einen Weg vom anfänglich eher sportlich geprägten „Kräftemessen“ in ein immer noch „handfestes“ und doch sensibleres Miteinander.

2. „Supervision als Kunst“ – Kunst in der Supervision

Mit dem Wunsch, meine Tätigkeit auf eine fundiertere, professionellere Ebene zu stellen absolvierte ich bei EGIS den Lehrgang „Supervision als Kunst“. Damit begann ein neuer Erkenntnis- und Lernprozess sowie das Ein- und Neuordnen meiner schon gemachten Erfahrungen.

Die Grundhaltung, Beratung als kunst-*analogen* Prozess zu verstehen, entspricht mir sehr. Eine kunst-analoge Beratung versteht das, was zwischen SupervisorIn und SupervisandIn entsteht als Werk. Präsenz mit allen Sinnen, Respekt und Wertschätzung für das Gegenüber sind Grundlagen. „Führen und Folgen“ wechseln, und manchmal „führt die Situation“. Da-Sein und Zuhören, aktives Mitgehen, das Einbringen von Fähigkeiten, das Wahrnehmen der eigenen Resonanz, das Nicht-Wissen aushalten können und sich vom Prozess führen lassen gehören u.a. dazu.

Das kunst-*orientierten* Tun förderte neue Fertigkeiten und erweiterte meinen eigenen Spielraum.

Herzstück – neben anderen Methoden/Werkzeugen – der Ausbildung bei EGIS ist das Arbeiten mit der „Dezentrierung“. Sehr kurz formuliert geht es um folgendes:

Innerhalb der Architektur einer Supervisions-Sitzung formuliert die Klientin Anliegen, Ziel, Ergebnis für die Sitzung (wie überall möglichst konkret und anschaulich). Dann – wenn sie dazu bereit ist – legt sie ihr Anliegen sozusagen zur Seite, um sich „mit Leib und Seele“ etwas Anderem zuzuwenden, d.h. sie nimmt die Aufmerksamkeit für diese Zeit weg vom Problem. Je nach Erfahrung und Intuition der Supervisorin schlägt diese eine bestimmte künstlerische Tätigkeit vor, die auch multimedial sein kann. Auch die Supervisorin geht in diesem Prozess mit, innerlich teilnehmend und liebevoll beobachtend, u.U. auch aktiv.

Diese Betätigung darf aber keinesfalls eine „künstlerische“ Darstellung des Problems sein!

Nach dem Tun werden gemeinsam, auf beschreibend-phänomenologische Art, eine Werk-analyse und eine Prozessanalyse vorgenommen. Die Supervisorin bringt ihre eigenen Wahrnehmungen ins Spiel. So wird das Erlebte „angereichert“.

Erst dann wird die Brücke zum Anliegen der Supervisandin geschlagen und, falls in Weg und Werk Lösungsansätze, Wege aus der „Not-Enge“ aufscheinen, werden konkrete Schritte für den Alltag ausgearbeitet.

3. Bewegung und Tanz in der Einzel-Supervision

Wenn ich in der Supervision mit der Dezentrierung arbeite, setze ich bei Weitem nicht immer Tanz/Bewegung ein.

Wie schon erwähnt, ist die Hemmschwelle zur Bewegung bei den meisten Menschen relativ gross – und die Dezentrierung als künstlerisch-spielerische Form einer „alternativen Welt-Erfahrung“ muss von Anfang an „glutschig“ machen.... – auch wenn ein kleines Kribbeln (der Aufregung) ganz förderlich sein kann!

Tanzen stimmt, wenn jemand sich in der Bewegung sowieso schon wohl fühlt und experimentierfreudig ist. Experimentieren heisst ja auch, etwas Ungewohntes riskieren. Es muss daher bereits ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen mir und dem Supervisanden bestehen.

Der Tanz ist zudem eine flüchtige Kunst und das Werk steht nicht – wie z.B. ein Bild – zur Betrachtung da.

Eine weitere Schwierigkeit besteht darin, dass bei grosser Hingabe an den Augenblick das analysierende Bewusstsein gedämpft ist und somit das Er-Innerte nicht sofort in Worte fassbar. In dieser „Schwierigkeit“ liegt meiner Meinung nach gleichzeitig eine Chance: Was der Körper einmal „weiss“, wirkt nachhaltig – auch unreflektiert (nicht nur im negativen Sinn!).

Nehme ich eine Musik dazu sind wir u.U. schnell in einer Art leistungsorientiertem Ausdruckstanz, was nicht Sinn der Sache ist. Auch sind bald individuelle Bewegungsmuster sichtbar und die Gefahr ist gross, da anzusetzen und diese Eigenheiten korrigieren („erweitern“?) zu wollen. Das würde dann m.E. in Richtung Bewegungstherapie gehen und langfristige Prozesse in Gang bringen – was nicht Ziel einer Supervision sein kann und auch nicht umfänglich in meiner Kompetenz liegt.

So beschränke ich mich auf zwei Dinge, wenn ich Bewegung/Tanz einbeziehe:

- a) *die Einteilung von Raum, Zeit und Kraft*, d.h. ich lasse die Supervisandin „den Raum erobern“, in Besitz nehmen, sich im Raum positionieren. Dazu gehören auch oben, Mitte, unten in Bezug auf den eigenen Körper und den umgebenden Raum; ich lasse sie ihr Tempo, die Art und Weise des Gehens, Rennens, Kriechens, etc wählen und variieren. Dabei geschieht äussere und innere Bewegung. Einerseits ist sichtbar, wie sich „das Aussen“ verändert, z.B. kann der Boden so wahrgenommen werden, dass er unter den Füßen nach hinten weggestossen wird. Andererseits gibt es Orte/Standpunkte und Wege, bei denen es der Supervisandin empfindungs- und gefühlsmässig wohl ist, andere die ihr unangenehm sind. Hier gibt es etwas zu explorieren, über das Empfinden wahrzunehmen und zu beschreiben.

Supervisorin und Supervisandin könnten gemeinsam als Choreografinnen Varianten kreieren, z.B. sich auf einen Ablauf, einen Weg im Raum einigen und diesen dann z.B. zu zwei sehr verschiedenen Musikstücken gestalten. So ist eine Werk- und Prozessanalyse möglich. Allerdings braucht eine solche Dezentrierung Zeit!

- b) Es gibt Leute, die wegen dem Tanz zu mir kommen und die Bearbeitung eines Themas über die Bewegung wünschen.
Dann bin ich *Partnerin für den Supervisanden und wir gestalten eine Begegnung*. Dabei nehme mit allen Sinnen das So-Sein und sich So-Zeigen des Supervisanden wahr. Dann gehe ich zu ihm in Beziehung. Oft geschehen dann zwei Dinge: Ich wähle (anfänglich) meine Interventionen so, dass sie - aus meiner Sicht - im engen oder weiteren Sinn etwas mit dem formulierten Anliegen des Klienten zu tun haben. Gleichzeitig gehe ich auf die Eigenheiten meines Gegenübers ein. Diese zeigen sich erst im Tun, in der Gegenwart. Wenn meine Präsenz gut ist („bei mir und in Beziehung sein“) erfahre ich selber eine Dezentrierung, d.h. das Anliegen tritt in den Hintergrund (oder Untergrund?). Die Inputs geschehen dann spontan und nicht aus einer Überlegung heraus. Dennoch bin ich – bei aller Spontaneität – gestaltend tätig. Durch verschiedene Aktionen setze ich z.B. bestimmte Akzente, mitfliessend oder auch mal als Provokation gedacht oder im Sinne einer Verstörung. Diese Zweier-Tänze – ohne oder mit Körperkontakt – inszenieren sich sozusagen von selbst (vom Selbst?). Etwas kommt zur Darstellung, „es“ entsteht im Sein und Tun. Irritationen helfen, das Gewohnte zu verlassen und neue Spielvarianten zu kreieren.
Meist gibt es für den Klienten überraschende Erkenntnisse, was die Wirkung dieser Form von „Rede und Gegen-Rede der Körper“ angeht.

Ein Beispiel: Jemand arbeitet zum Thema „zu dominant sein“. In der Bewegung zu zweit zeigt sich aber, dass es eine Frage des richtigen Zeitpunktes ist und dass einige Grundvoraussetzungen nicht erfüllt sind, um freimütig und locker handeln zu können. Im Hin-

und Her-Spiegeln und -Ausprobieren kommen wir der Sache auf den Grund, finden heraus, welches Vorgehen in der unmittelbaren Zukunft wirklich „Hand und Fuss“ haben könnten.

Manchmal geschieht es aber, dass die Reflexion nur ansatzweise gelingt – das Erleben klingt auf allen Ebenen nach. Dann rege ich lieber an, die inneren Bilder und Empfindungen zu verdichten. Sie müssen auch nicht sprachlich geäußert werden, dürfen bei der Supervisorin bleiben.

C. Tango als Metapher – Begegnungsraum in der Beratung

„Im Dialog – so er gelingt – ereignet sich die freie und befreite Bewegung zwischen Ich und Du. ... Aus der Spannung des Aufeinanderzukommens und des sich gegenseitigen Einlassens kann das Dritte zwischen ihnen wachsen. Das Dritte ist immer neu, ungewohnt, überraschend. Das Dritte ist das zwischen ihnen entstandene Werk.“

Martin Buber

1. Supervision/Therapie?

Supervision verstehe ich *einerseits* als kognitiven, selbstreflektierenden Lernprozess. Jemand kommt in die Supervisionsstunde, um aus einer „Not-Enge“ hinaus zu finden. Etwas soll wieder in Bewegung kommen. Ich gehe vom Phänomen aus, von dem was ist. Fragend und beschreibend finden wir heraus, „was es auch noch ist“..Die Lösung darf einfacher sein als das Problem. Kleine Schritte sind o.k. Eine pragmatische Haltung ist gefragt: Was ist machbar und möglich?. (Pseudo-) Psychologische Erklärungen, Deutungen und Wertungen unterlasse ich (meistens). Ich kenne meine Methode (z.B. die lösungsorientierte, ressourcenfokussierte Beratung) und wähle entsprechend die Werkzeuge (z.B. Fragekunst, Visualisierung, Dezentrierung). Ich stelle an mich den Anspruch, die meiste Zeit zu wissen, auf welcher Ebene ich mich befinde, behalte sozusagen den Überblick. Ich bin aktiv im Aushalten konfuser Momente, lasse zu, dass daraus etwas entsteht, das anschliessend mit dem Verstand einzuordnen ist.

Und *andererseits* ist Supervision Beziehungsarbeit. Da fallen Begriffe wie Methode, Werkzeug und Strategie weg.

Wie beschreibe ich die Qualität meiner Anwesenheit? Mit den Worten von Carl Rogers ist es eine Haltung von Empathie, Respekt, Wärme und Echtheit. Ich möchte das Wort Achtsamkeit – „awareness“ – noch dazunehmen, für mich eine Art freischwebender Aufmerksamkeit, eine nicht-wertende Offenheit, in der alles was ist „kommen und gehen“ darf

Achtsamkeit und diese Qualität des Da-Seins setzt irgendwie voraus, dass ich mit meinem ganzen Wesen in Resonanz gehen kann. Was wiederum bedeutet, dass ich mit gut ausgebildeten Sinnen (sinnlich) anwesend und mit mir und meinen ganz und gar subjektiven Erfahrungen „in Frieden“ sein sollte. In dieser Entwicklung „weiter sein“ verstehe ich als „weit“ im Sinne von „nicht eng“ und keinesfalls als „weiter auf einer Strecken vom Start zum Ziel“. Weit sein erfahre ich als zwei Bewegungen: eine grosse Öffnung und gleichzeitig eine Gegenbewegung in eine „Verdichtung in der Tiefe“. Dazwischen „schwinge ich“.

Dies beschreibt ein Ideal, das mir persönlich eine Richtung zeigt und das ich ansatzweise erfahre.

Wenn ich nun annehme, dass im Idealfall diese Qualität – anwesend und offen sein für die allernächste Bewegung – gelingt, sind wir in einem Raum, wo Stille und Akzeptanz die Grundlage ist. Hier ist ein Ausgangspunkt für Bewegungen.

Dies ist für mich auch eine therapeutische und heilende Haltung, sie bringt gute Voraussetzungen für die Begleitung fremder Prozesse.
Alle kennen die „heilende“ Erfahrung eines Gesprächs mit jemandem, der etwas von dieser Qualität in die Begegnung bringt.
Auch Therapeuten aller Richtung gehen wohl von dieser Grundhaltung aus um einen heilsamen Rahmen zu bieten. Darüber hinaus Wissen und Methoden, welche sie befähigen, ihre Therapie anzubieten.

2. Ich und Du - Begegnungsraum

Mehr und mehr kommen Menschen zu mir, mit denen ich in Einzelstunden nichts anderes tue, als „Gehen zu zweit“.
Manchmal sind es TangotänzerInnen, welche eine vertiefende Wahrnehmungs-/Feinarbeit suchen, manchmal aber auch Leute ohne Tanzerfahrung.

Diese Stunden haben durchwegs etwas Meditatives, sind Meditation in Bewegung. Der Dialog läuft fast ausschliesslich über Körpersprache. In jedem Fall ist die Bewegung zentral. Ein vielschichtiges Erleben läuft ab. Die eigene und gegenseitige Wahrnehmung findet auf eine sehr subtile Art statt. Vergangenes, im Körper gespeichertes kann erscheinen und aktiviert werden. Der ganze Mensch ist gegenwärtig.
Voraussetzung ist die Fähigkeit, sich einer Reduktion der äusseren Aktivitäten zu stellen und Wahrnehmung von Körperempfindungen, aufsteigenden Bildern, Gefühlen und Erinnerungen zuzulassen. Es genügt auch schon das In-Resonanz-gehen-Wollen – denn die Wahrnehmung schult sich im Tun.

In „Zwiesprache“ von Martin Buber finde ich eine Beschreibung, die meinem Erleben sehr nahe kommt:

„Eros ... braucht nur die Flügel zu regen, damit in den Spielen der Leiblichkeit sich das Urfeuer offenbare.“ .. „Die Getreuen des dialogischen, des flügelstarken Eros erkennen das geliebte Wesen. Sie erfahren dessen eigentümliches Leben in schlichter Gegenwart; nicht wie ein gesehenes und getastetes Ding, sondern von den Innervationen zu seinen Bewegungen her, von dem „Innen“ zu seinem „Aussen“ her. Damit aber ist nichts anderes gemeint als die bipolare Erfahrung; ja mehr als ein Sichhinüberschwingen im Nu, - ein ruhendes Zugleich.“

Die Wahrnehmung voneinander ist sehr subtil. Bekannt ist mir die Erfahrung, dass im Tango bereits ein Handlungsgedanke des Führenden, auch wenn er nicht in die Tat mündet, bei mir ankommt, d.h. ich reagiere körperlich auf einen Gedanken des Andern. Sicher wird durch die Handlungsbereitschaft z.B. der Körpertonus verändert – aber dies erklärt nicht alles. Bereits wenn wir uns voreinander hinstellen, wenn wir die passende Nähe/Distanz suchen, geschieht dies über Einpendeln, Hin- und Herrücken, bis beide sich wohl fühlen. Etwas reguliert sich selber. Beim Gehen übertragen sich nicht nur Kraft/Energie-Impulse – und zwar vom Führenden und Folgenden ausgehend – sondern auch Stimmungen, Empfindungen, Gefühle und Bilder. Die Grenzen bleiben erhalten, sind aber durchlässig.

Mein Verstand kann einerseits die Prozesse über weite Strecken nicht mehr mitbestimmen, kontrollieren oder steuern. Das Bewusstsein ist „nicht-denkend“, hat aber einen hohen Grad an Wachheit. Andererseits ist der Qualitäten-Raum, in dem ich mich zusammen mit dem Gegenüber befinde, vollkommen stimmig, auch in Momenten der Irritation. Statt Kontrolle ist Gewissheit da. Gestaltbar sind und gestaltet werden die Momente der allernächsten Zukunft. Gleichzeitig fällt das Zeitgefühl weg.

Das Sprechen beschränkt sich auf kurzes Beschreiben und Abgleichen des Wahrgenommenen, oft in Bildern. Die Bilder können übereinstimmen, müssen aber nicht. Nach dem verbalen Austausch muss eine Weile der Sammlung und der Befreiung von Erwartungen eintreten, sodass – wenn überhaupt – der Raum wieder offen wird für einen Neubeginn.

Während der konkreten „Arbeit „ (der „Einverleibung“) spüre ich keine Zweifel an der Richtigkeit des Tuns.

Ich bat einen Freund, Tangotänzer und Psychotherapeut, der meine Arbeit bestens kennt, aus seiner Sicht das im Tanz Erlebte zu beschreiben und ein Stück weit zu deuten:

„Ich möchte mein Empfinden während des Tanzens in einen etwas theoretischen Rahmen einbetten. Somit wird nicht nur klarer, was ich empfinde, sondern auch, worauf ich mich post festum in der Reflexion beziehe. Dabei wiederhole ich unweigerlich schon Beschriebenes. Gleichzeitig wird vielleicht auch deutlich, dass die Unterschiedlichkeit der Blickwinkel dennoch Ähnliches, wenn nicht sogar Übereinstimmendes, fokussiert.

Der Tango kann als Musik und Tanz lustvoll und ohne viel Reflexion genossen werden. Rücke ich etwas von dieser Oberfläche ab, kann ich ihn zusätzlich als Metapher eines kreativen Prozesses betrachten. So verstanden, unterscheide ich zwischen Inhalt und seiner Form. Inhaltlich gesehen beschäftigt sich der Tango oft mit Vergangenen, genauer gesagt, mit dem Abschied vom und einer mehr oder weniger ernst gemeinten Trauer um das Gewesene. ...Trotz oder gerade wegen dieser zeitlichen Rückwärtsgerichtetheit schafft der getanzte Tango in jeder aktuellen Inszenierung etwas Neues. Dadurch gleicht der Tango einem Ritual, in dessen Vollzug Vergangenes und Zukünftiges im Gegenwärtigen verschmelzen.

Der Wunsch, mit dem Neuen Vergangenes und die damit verbundenen Empfindungen und Gefühle zu überwinden, konkretisiert sich in den jeweils getanzten und oft aus dem Moment heraus entwickelten Schritten und Figuren. Dies alles spielt sich im gemeinsam geteilten Raum und in der mehr oder weniger intensiven Verbindung der beiden Oberkörper ab. Das Paar tritt als Paar in Erscheinung. Gleichzeitig muss jedes der Tanzenden seinen eigenen Raum besetzen und entsprechend Temperament, aktuellem Mut, Intuition, Können und aktueller psychischer und physischer Verfassung gestalten. In diesem gemeinsamen Raum entsteht ein Paradox: Die am Tanz Beteiligten müssen in der intensiven Anwesenheit des anderen allein sein können. Gelingt dieses oft schwierige Unterfangen, gestalten die Tanzenden, eingestimmt auf sich und das jeweilige Gegenüber, in gehaltener Ruhe eine neue, aus dem Moment heraus entstehende gemeinsame Geschichte. Welche Emotionen und Gefühle können nun durch die gefassten und doch frei variierbaren Tanzschritte aktiviert werden? Möglicherweise ist es eine alte Sehnsucht mit freien Variationen ... Sie könnte mit dem nicht erinnerbaren Erleben verglichen werden, wie wir es in der frühen Mutter-Kind-Beziehung lokalisieren. ... Die Nähe der Partner, die gegenseitig spürbare Energie, die vom stampfenden Rhythmus und den tonalen Verzerrungen aufgenommen und unterstützt werden, verklären den getanzten Moment zur Illusion. Doch nichts ist in diesen Momenten wirklicher wie diese einzigartige Begegnung.

Die Begrenzung durch Zeit und Form lassen zudem einer als kindlich verstandenen Sehnsucht keinen Platz. Sie wird ohnehin durch die Neuschöpfung des nächsten Tanzes und der damit verheissenen Vorstellung vom zeitlich begrenzten Paradies auf Erden überwunden. In diesem Sinne aufschauend geht's in die nächste Runde. Und schon wird etwas Anderes beinahe tröstlich spürbar. Der Tanz kann zum Ort intensivster bewegter Stille werden. Es öffnet sich ein imaginärer, gleichzeitig konkret empfindbarer Raum, zu dem Tanzende und Zeit im amalgamierenden Feuer der Bewegung verschmelzen.

Ich bleibe bei der Vorstellung, dass der Tango nicht nur ein Gesellschaftstanz ist, sondern auch untergründige, sogar abgründige Bilder evoziert. Dies zeigt sich für alle wahrnehmbar im Klischee der Erotik und Sexualität, mit dem der Tango aufs engste verknüpft wird. Mit den beiden Protagonisten des jeweilig geschaffenen Tanzes treffen sich nicht nur zwei verschiedene Menschen, sondern auch zwei Geschichten, die wie Wellen, mehr oder weniger aufgewühlt, aufeinander zurollen. Die dadurch ganz natürlich entstehenden Ängste werden vielleicht wahrgenommen. Vielleicht werden sie durch die Scham verdeckt, die die Lust auf das gemeinsame Neue zerstören kann. Denn das deutlich gespürte Wagnis jeden Schrittes besteht darin, das Gewesene und Gewohnte in Richtung des Neuen zu verlassen. Die Intensität des Tango mit seinen Geschichten und Untertönen drängt auf dieses hin, ob ich dies nun will oder nicht. Darin liegt der unschätzbare Wert, aber auch die Abgründigkeit dieses Tanzes. So wundert es mich nicht, dass ich mich am alten Ufer festklammere, Gefahr und Untergang befürchte und nicht bereit bin, mich dem vitalen Fluss des Lebens, das mit jedem Schritt vor mir hertanzte, zu überlassen. Gelingt es dank der supervisorischen

Unterstützung, althergebrachte, hinderliche Befürchtungen loszulassen, fühle ich mich wie neugeboren. Dies nur, wenn ich meine Wahrnehmung neu auf das aktuelle Geschehen richte. Erst dann wird der gemeinsame Tanz zu etwas erfreulich Kreativem. Erst dann wage ich, und dies stets von neuem und als wäre ich ein erwachsenes Kind, in der Geborgenheit und dem Gehaltensein der gemeinsamen Neuschöpfung die ersten Schritte.“

In der Fachliteratur finde ich wohl Theorien, Modell und konkrete Forschungsergebnisse, die mir Erklärungen für das Erlebte geben (z.B. Joachim Bauer, Manuel Schoch). Sie bestätigen mich, regen an, machen neugierig und fordern zu neuen Auseinandersetzung heraus.

In der Praxis bin ich auf mich selbst gestellt, Theorien und Wissen sind integriert – oder nicht existent. Die Momente reihen sich aneinander und manchmal sind es „Moment der Begegnung“, die wirksam (und heilsam) sind. Die Kernthemen des Menschseins und des konstruktiven Miteinander erscheinen mir sowohl einfach als auch hochkomplex.

Selber im Wandel stelle ich mir erneut altbekannte Fragen:

Kann ich es verantworten, neue Fähigkeiten *während* des beruflichen Tuns zu aktivieren, auszubilden und einzusetzen? Können wir überhaupt lernen *ohne* in Beziehung, in einem sozialen Umfeld zu sein?

Genügt es zu wissen, dass ich zwar meine Umgebung mitprägen und beeinflussen (in der Beratung auch mein Gegenüber), dass die Deutung, Einordnung, Ablehnung, Anpassung und Umsetzung des Erfahrenen aber in der Kompetenz des Klienten liegt?

Was ist der Massstab für gute Beratung? Genügen positive Rückmeldungen?

Wieviel zusätzliches kognitives Wissen ist nötig, um weiterhin begründet handeln zu können (Konzept)?

Und schliesslich: Muss/kann ich mein „gefühltes Vertrauen“ begründen?

Als lebenslang Lernende deute ich meine Unvollkommenheit als „Fenster in die Zukunft“.

Johanna Rossi, Juni 2008 – Artikel im BSO-Journal gekürzt erschienen