

**Tanztherapie mit langzeitarbeitslosen Frauen:
Die eigene Würde bewahren**

Anna Schulz-Dornburg

Juni 2017

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

Danksagung

Besonders möchte ich mich bei den Teilnehmerinnen des Sozialen Betriebes und den Mitarbeiterinnen von Netzwerk Geburt und Familie e.V. für das gemeinsame Lernen und den stets lebendigen Austausch bedanken. Nicht zuletzt danke ich meiner Betreuerin Susanne Bender für die zahlreichen Supervisionen, durch die ich immer wieder neue Perspektiven einnehmen konnte.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	4
1. Einleitung	5
2. Gesundheitsförderung	7
2.1 Salutogenese in der Tanztherapie	7
2.2 Studien zur Gesundheit von langzeitarbeitslosen Menschen	9
2.3 Die Einbettung von gesundheitsfördernden Angeboten im Verein „Netzwerk Geburt und Familie e.V.“	9
3. Tanztherapie als Angebot zur Gesundheitsförderung	11
3.1 Die Teilnehmerinnen	12
4. Der Begriff der Würde und seine Facetten	14
4.1 Würde als absoluter Wert	14
4.2 Würde als Lebensform	14
4.3 Würde und Selbständigkeit	15
4.4 Affekte	15
4.5 Selbstbild und Würde	16
4.6 Frauen und Würde	17
4.7 Würde und Arbeit	20
4.8 Würde und Makel	22
4.9 Würde und Interkulturalität	23
4.10 Würde als Gleichwürdigkeit	23
4.11 Würde und Narzissmus in der therapeutischen Arbeit	24
5. Lösungsversuche als Ressource	28
5.1 Gehorsam	29
5.2 Bedürfnis und Heilung	29
6. Würde in der tanztherapeutischen Arbeit	31
6.1 Stundenaufbau und Struktur der tanztherapeutischen Stunden	31
6.3 Zwischen Selbständigkeit und Verbundenheit	35
6.4 Gesunde Grenzen spüren, Orientierung finden, einen Anspruch stellen	37
6.5 Würde und überwundene Scham	40
6.6 Selbständigkeit statt Ohnmacht und die Gruppe als Kraftquelle	44

6.7 Über Musik und Tanz zu (kultureller) Gleichwürdigkeit und würdevoller Begegnung finden	45
6.8 Gemeinsame, dialogische Arbeit: Voraussetzungen für einen würdevollen Ablauf der tanztherapeutischen Stunde	49
6.8.1 Sicherheit.....	49
6.8.2 Beziehung.....	50
6.8.3 Verantwortlichkeit.....	50
6.8.4. Angebotsauswahl.....	51
7. Schlussbetrachtung	52
7.1 Vorannahmen, neue Einsichten und geteilte Verantwortung	52
7.2 Verpflichtende Teilnahme: Fürsorge oder Bevormundung?	53
7.3 Eigenwürde heißt Verantwortung übernehmen	54
8. Schlusswort	55
Literaturverzeichnis	57

Abstract

Die vorliegende Arbeit geht der Frage nach, welche Rolle der Wert der Würde in der tanztherapeutischen Arbeit spielt. Im Rahmen von tanztherapeutischer Arbeit mit einer Gruppe von Frauen multikultureller Herkunft, die als Langzeitarbeitslose eingestuft sind, werden die theoretischen Überlegungen zum Thema Würde in der praktischen Arbeit umgesetzt. So wird die Frage gestellt, wie die Tanztherapeutin sowohl die Würde der Teilnehmerinnen, als auch die eigene Würde wahren kann, und es werden die Lösungsversuche der Teilnehmerinnen im Gruppenprozess neu befragt. Die Wahrung der Würde zu einer prinzipiellen Haltung in allen Interventionen zu machen, wird zum Leitgedanken der therapeutischen Sitzungen.

This thesis addresses the value of dignity in the dance therapy process. Within the scope of a dance therapy group of women with multicultural background, who are classified as long-term unemployed, the theoretical considerations on dignity are implemented in the practical work. Thus, the question is asked how the dance therapist can preserve both the dignity of the participants and her/his own. The participant's attempts to find a solution within the group process are discussed. It becomes the guiding principle of the therapeutic sessions to have dignity in all interventions.

1. Einleitung

In der vorliegenden Arbeit beschäftige ich mich mit einem zentralen menschlichen Wert, und dessen Anwendbarkeit und Entfaltungsmöglichkeiten in der tanztherapeutischen Arbeit. Es geht um den Begriff der menschlichen Würde.

Würde ist ein zentraler menschlicher Wert und als Teil unseres Grundgesetzes eine Säule unserer Gesellschaft. Welche Bedeutung er für die tanztherapeutische Arbeit haben könnte, erfuhr ich aus der praktischen Arbeit heraus.

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Tanztherapeutin¹ absolvierte ich mehrere tanztherapeutische Praktika. Eines davon absolvierte ich in München in dem gemeinnützigen Verein „Netzwerk Geburt und Familie e.V.“, den ich durch meine Tätigkeit in der Stiftung „Moving Child“ bereits kannte. In diesem sozialen Betrieb werden seit vielen Jahren Frauen, die von Arbeitslosengeld II leben, in verschiedenen Arbeitsbereichen beschäftigt und qualifiziert. Im Rahmen dieser Beschäftigung nehmen die Teilnehmerinnen einmal wöchentlich an gesundheitsfördernden Angeboten teil. Ziel der Maßnahme ist es, die Arbeitsfähigkeit der Teilnehmerinnen zu erhalten, zu stärken und sie, wenn möglich, wieder an den Arbeitsmarkt heranzuführen.

Mit den vielfältigen Folgen von Langzeitarbeitslosigkeit kam ich im Rahmen des Praktikums das erste Mal in Kontakt. Erwerbsarbeit gilt heute in unserer Industrie- und Arbeitsgesellschaft als eine wichtige Säule der Identität. Ich kann diese Dynamik aus meinen eigenen Beobachtungen während des Praktikums bestätigen. Auch in zahlreichen Gesprächen mit Beschäftigten des Vereins „Netzwerk Geburt und Familie e.V.“ ist mein Eindruck bekräftigt worden, dass Arbeitslosigkeit von den Betroffenen als Makel angesehen wird, zu Selbstabwertung und zu Schamgefühlen führt und starke Ohnmachtsgefühle auslösen kann. Auch die Studie *Gesundheitskompetenztraining für Menschen in Langzeitarbeitslosigkeit – Auswirkungen auf die Motivation zu einem gesünderen Lebensstil* (HORNS, SEEGER, HEINMÜLLER, LIMM, WALDHOFF, GÜNDEL, ANGERER, 2012) betont die Ausgrenzung und Einschränkung der Selbstbestimmung von Langzeitarbeitslosen im gesellschaftlichen Leben.

Das Hauptanliegen meiner tanztherapeutischen Angebote und Interventionen ist es, den Frauen Zugang zu ihren Ressourcen und zu mehr Freude und Freiheit im eigenen Leben zu ermöglichen. Bereits in meinen ersten tanztherapeutischen Stunden in der Gruppe merkte ich, wie wichtig es dazu ist, den Affekten der Teilnehmerinnen angemessen begegnen zu können und sie als Selbstfürsorge zu betrachten. In der Anerkennung und Wertschätzung ihrer ganz eigenen Art und Weise, Sorge für sich zu tragen, erkenne ich den Wert der Würde. Dazu gehört für mich auch das zur Verfügung stellen eines Reflexionsraums mit dem Ziel der Selbstregulation. Diese Überlegungen führten mich zum Begriff der Würde.

¹ Ich verwende im Zusammenhang mit dem Sozialen Betrieb und den von mir abgehaltenen Tanztherapiestunden die weibliche Schreibform, da es sich um einen reinen Frauenbetrieb handelt.

Der Begriff der Würde hat sozialpolitische, ethische und philosophische Facetten. Im theoretischen Teil der Arbeit setze ich mich mit dem Begriff der Würde auseinander, wie er in der Philosophie und auch der therapeutischen Arbeit definiert wurde.

Die Thesen der deutschen Nervenärztin und Psychoanalytikerin Luise Reddemann in ihrem Buch *Würde - Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie* (REDDEMANN, 2013) und die Überlegungen des Schweizer Philosophen Peter Bieri, 2015, der in seinem Werk *Eine Art zu leben: über die Vielfalt menschlicher Würde* (BIERI, 2015) die vielfältigen Aspekte der Würde bespricht, sind für meine Fragestellungen zentral.

Bieri (2015) diskutiert Würde in ethischer Hinsicht als Lebensform, die ein Mensch als Erfahrung machen, die ihm aber auch genommen werden kann. Die Wahrung der Würde muss immer wieder bewusst eingegangen und verteidigt werden, und zwar im Umgang mit mir selber, als auch in der Art und Weise, wie ich andere sehe und behandle. Reddemann (2013) stellt den Wert der Würde in den Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit und fordert von Therapeuten ein hohes Maß an Selbstreflexion, denn die Therapeutin/der Therapeut unterläuft der Gefahr, den eigenen Narzissmus über die Achtung der Patientin zu stellen und damit auf vielfältige Weise ihre Würde zu verletzen.

Die theoretischen Aspekte wende ich in meiner praktischen Arbeit kritisch an. Im Praxiskapitel beschreibe ich, wo sie mir neue Sichtweisen ermöglicht haben.

Dabei entwickeln sich einige zentrale Fragestellungen zum Thema Würde. Einige entstehen aus den besonderen Bedingungen der Arbeitslosigkeit heraus, welche ich gesondert bespreche. Der Aspekt der multikulturellen Herkunft der Teilnehmerinnen spielt auch eine Rolle. Dort, wo es deutlich das Thema Würde berührt, greife ich das Thema auf, mache es aber nicht zum Zentrum meiner Arbeit. Das würde eine gesonderte Betrachtung nötig machen.

Wichtige Fragestellungen sind die Möglichkeiten des würdevollen Umgangs, die Lösungsversuche der Teilnehmerinnen im tanztherapeutischen Gruppenprozess bieten. Auf welche Weise leiten mich die Grundsätze der Wahrung von Würde, wenn ich in tanztherapeutischen Interventionen maladaptive Prozesse spürbar mache und neue Angebote der körperlichen Erfahrung ermöglichen kann?

Immer wieder nehme ich auch die Rolle der Tanztherapeutin in den Fokus. So ist die zentrale Fragestellung der Arbeit nicht nur, wie ich als Tanztherapeutin die Würde der Teilnehmerinnen wahre, sondern auch, warum das Wahre meiner eigenen Würde von großer Bedeutung ist, und wie beides aufeinander wirkt.

2. Gesundheitsförderung

Das Konzept der Gesundheitsförderung meint zunächst einmal alle Maßnahmen, mit denen die Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale der Menschen erreicht werden soll. Diesem Konzept liegt die Annahme zu Grunde, dass Menschen fähig sind, sich Wissen über die Faktoren ihrer eigenen Gesundheit anzueignen und damit ihre Gesundheit und Gesunderhaltung zu stärken.

Die wichtigste Frage der Gesundheitsförderung ist die nach den Faktoren der Gesunderhaltung des Menschen. Fokussiert werden also weniger Krankheiten und ihre Entstehung, sondern die verschiedenen Faktoren von Gesundheit. Durch die Veränderung von Lebensbedingungen, sowie des individuellen Verhaltens, sollen bessere Bedingungen für gesundes Leben geschaffen werden. Um selbstbestimmtes Handeln zu ermöglichen, ist die aktive Beteiligung von Individuen und Gruppen in ihren Lebenswelten essentiell.

2.1 Salutogenese in der Tanztherapie

Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1989) prägte in den 1980er Jahren den Begriff der „Salutogenese“ (lat. *salus* ‚Gesundheit‘, ‚Wohlbefinden‘ und *Genese*, also etwa „Gesundheitsentstehung“). Er meint damit eine Reihe von Faktoren und dynamischen Wechselwirkungen, die zu Entstehung und zur Erhaltung von Gesundheit führen. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen. Antonovsky stellt die Aufteilung des menschlichen Zustands in die zwei Pole völlige Gesundheit und völlige Krankheit radikal in Frage, indem er postuliert, dass jeder Mensch, selbst wenn er sich selbst als überwiegend gesund wahrnimmt, kranke Anteile hat. Umgekehrt sagt er, dass ein Mensch immer, solange er lebt, gesunde Anteile in sich haben muss. „Wir sind alle terminale Fälle. Aber solange wir einen Atemzug Leben in uns haben, sind wir alle bis zu einem gewissen Grad gesund.“ (ANTONOVSKY, 1989, S. 53)

Nach Antonovsky ist die Frage dann nicht mehr, ob jemand gesund oder krank ist, sondern wie weit entfernt bzw. nahe er sich den Endpunkten Gesundheit und Krankheit jeweils fühlt.

Antonovsky (1979) definiert in diesem Kontext auch den Begriff der „Stressoren“ neu.

Stressoren sind ganz allgemein gesprochen erst einmal alle Reize oder Stimuli, die Stress erzeugen. Ob ein Reiz ein Stressor ist, ist erst an dessen Wirkung erkennbar. Antonovsky (1979) versucht dieses Problem zu lösen, indem er ein neues Element in das Modell einführt. Er postuliert, dass Stressoren zunächst einmal nur einen physiologischen Spannungszustand (psychophysische Aktivierung) herbeiführen, der darauf zurückzuführen ist, dass Individuen nicht wissen, wie sie in einer Situation reagieren sollen. Sie sind

„eine von innen oder außen kommende Anforderung an den Organismus, die sein Gleichgewicht stört und die zur Wiederherstellung des Gleichgewichtes eine nicht-automatische und nicht unmittelbar verfügbare, energieverbrauchende Handlung erfordert.“ (ANTONOVSKY, S. 72).

Die beiden Pionierinnen der Tanztherapie, Trudi Schoop und Marian Chace arbeiteten tanztherapeutisch mit psychiatrischen Patienten (WILLKE, 2007).

Willke hält dazu fest, dass Trudi Schoop das medizinische Modell der Psychotherapie schon „sehr früh“ (WILLKE, 2007, S. 45) kritisiert habe, weil es sich laut Schoop „hauptsächlich an Krankheitserscheinungen orientiert ist und sich diagnostischer Kategorisierungen bedient“ (WILLKE, 2007, S. 45). Schoop „wendet sich explizit an die salutogenen Persönlichkeitsanteile und ist damit äußerst modern. Zuweilen macht sie darauf aufmerksam, wenn sie den Begriff »Tanztherapie« ablehnt und behauptet, sie tanze einfach mit den Menschen (mündliche Mitteilung)“ (WILLKE, 2007, S. 45) .

Auch die deutsche Tanztherapeutin Susanne Quinten sieht die Salutogenese tief in der Tanztherapie verankert. Sie schreibt, dass „die der Tanztherapie implizite salutogene Orientierung zweifelsfrei mit ihrem ureigenen therapeutischen Medium, dem Tanz und dessen Grundlage, der Bewegung zu tun [hat].“ (QUINTEN, 2009, S. 32-39)

So ist auch aktuell auf der Webseite des BTD (Bundesverbandes der TanztherapeutInnen Deutschlands) als Erläuterung des tanztherapeutischen Prozesses zu finden:

„TanztherapeutInnen initiieren den therapeutischen Prozess, indem sie im Besonderen mittels Tanz und Bewegung intervenieren und strukturieren. Sie beginnen bei den gesunden Persönlichkeitsanteilen und fördern damit die psychische Stabilität und Ich-Stärke. Im weiteren Therapieprozess werden neue Bewegungsmöglichkeiten und alternative Handlungsmodelle erlebt bzw. erarbeitet.“ (BERUFSVERBAND DER TANZTHERAPEUTINNEN DEUTSCHLANDS, 2015)

Das Konzept der Salutogenese scheint mir aufgrund der konsequenten Ressourcenorientierung ausgesprochen gut dazu geeignet, die Gefahr der Würdeverletzungen der beteiligten Personen zu minimieren und sogar die Beachtung der Würde eines jeden am Prozess beteiligten Menschen als Ressource zu nutzen.

2.2 Studien zur Gesundheit von langzeitarbeitslosen Menschen

2012 wurde die Studie *Gesundheitskompetenztraining für Menschen in Langzeitarbeitslosigkeit – Auswirkungen auf die Motivation zu einem gesünderen Lebensstil* (HORNS u.a., 2012) und 2013 die Studie *Gesundheits-Coaching in der Arbeitsmarktintegration – Evaluation eines Qualifizierungskonzepts* (HEINMÜLLER, LIEL, ANGERER, GÜNDEL, GELDERMANN, GOTTWALD, KIMIL, LIMM, 2013) veröffentlicht. Beide Studien wurden mit TeilnehmerInnen aus Sozialen Betrieben in München und langzeitarbeitslosen Menschen in Hannover durchgeführt.

Die Ergebnisse zeigen erstmalig auf Grundlage aussagekräftiger wissenschaftlicher Parameter, dass eine Intervention, die über eine partizipative Herangehensweise besondere Wertschätzung gegenüber den Teilnehmern ausdrückt, und dabei eine große gesundheitsbezogene Themenvielfalt umfasst, effektiv auf Veränderungsmotivation und selbst

berichteter Verhaltensänderung einwirkt. Die Forschungsgruppe stellt fest, dass durch die Aktivierung von individuellen Ressourcen der arbeitslosen Menschen deren soziale, persönliche und gesundheitliche Kompetenzen aufgebaut werden. Diese Kompetenzen sind es, die sich schließlich auch positiv auf die Beschäftigungsfähigkeit auswirken (HORNS u. a., 2012).

Die Forscher stellen außerdem fest, dass Gruppenangebote wichtige Ansatzpunkte sind, um Vereinzelung entgegenzuwirken und positiv auf die Vorstellung einer potenziell gesunden und aktiven Zukunft wirken – gerade bei einer Gruppe von Personen „die zu einem so hohen Anteil ohne festen Lebenspartner ist und überwiegend seit mehr als fünf Jahren nicht mehr in den sozialen Zusammenhängen einer beruflichen Tätigkeit steht (...).“ (HORNS, 2012, S. 737)

Die Forschungsergebnisse ergänzen jene von Heinmüller u.a. (2013), die einen drastischen Rückgang von krankheitsbedingten Fehlzeiten von arbeitslosen Frauen in den sozialen Betrieben (es handelte sich um ein reines Frauenprojekt) feststellen: „Während vor dem Projekt krankheitsbedingte Fehlzeiten von 18,5 % (2009) bis 20,4 % (2008) zu verzeichnen waren, lagen diese 2010, dem Jahr, in dem das Gesundheits-Coaching stattfand, bei 4,5 % (...).“ (HEINMÜLLER, 2013, S. 74). Es zeigten sich außerdem positive Effekte auf gesundheitsbezogene Lebensqualität der arbeitslosen Menschen und deren psychische Gesundheit (Angst und Depression) (HEINMÜLLER, 2013).

Grundlegend sind dabei die Gestaltungsprinzipien „Empowerment“ und „Partizipation“, die als Kriterien guter Praxis der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten definiert werden (BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG, 2007).

2.3 Die Einbettung von gesundheitsfördernden Angeboten im Verein „Netzwerk Geburt und Familie e.V.“

Der Verein „Netzwerk Geburt und Familie e.V.“, in dessen Programm ich einen Teil meines tanztherapeutischen Praktikums absolvierte, wurde 1986 von Frauen aus der Frauenselbsthilfe gegründet. Noch heute ist er unter einem Dach mit der „Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.“ und mit deren Vereinsmitgliedern auch noch persönlich und fachlich eng verbunden. Der Verein ist ein reines Frauenprojekt.

Aus dieser Vereinsgeschichte erschließen sich die noch heute flachen Hierarchien, der partizipative Ansatz der Führungskultur und die im Leitbild verankerten Werte:

„Unsere besondere fachliche Kompetenz liegt darin, die eigene Kraft eines jeden Menschen zu sehen und ihn in der Wahrnehmung seiner Eigenverantwortung zu unterstützen. Alle Mitwirkenden tragen durch kulturelle, familiäre und lebensgeschichtliche Hintergründe etwas Besonderes bei und prägen die Gestaltung unseres Arbeitsalltages. Wir lernen in einem Prozess wechselseitigen Austauschs voneinander. Achtung und Nutzung von individuellen Ressourcen sind für uns Voraussetzungen für gleichwürdiges miteinander Arbeiten und Lernen auf allen Ebenen des Vereins. Basierend auf flachen hierarchischen Strukturen pflegen wir Kontakt

auf Augenhöhe. Wir gehen verantwortungsvoll mit Konflikten um und entwickeln Regeln und Instrumente zur Erarbeitung gemeinsamer Lösungen.“ (NETZWERK GEBURT UND FAMILIE e.V., 2016)

Die Angebote zur Förderung der Gesundheit finden im Sozialen Betrieb innerhalb des Bereiches der Nähwerkstatt einmal in der Woche für die Dauer von etwa viereinhalb Stunden statt. Die Auswahl der Angebote wird unter Berücksichtigung der Ideen und Rückmeldungen der Teilnehmerinnen von der Fachbereichsleitung organisiert. Überwiegend werden Fachfrauen auf Honorarbasis dafür engagiert Gruppenangebote durchzuführen. Themenschwerpunkte waren in den letzten Jahren: Bewegung und Entspannung, Atem und Stimme, Wirbelsäule - Heben und Tragen im (beruflichen) Alltag, Beckenboden, Gesundheit und Suchtprävention sowie tanztherapeutische Angebote.

Die Angebote zur Förderung der Gesundheit sind eingebettet in das Gesamtkonzept des Sozialen Betriebs. Sie finden während der Arbeitszeit statt und sind für die Teilnehmerinnen verbindlich. Die Angebote finden ohne die Arbeitsanleiterinnen statt. Die Teilnahme an den Gesundheitsangeboten innerhalb des Betriebes wird nicht im Arbeitszeugnis bewertet. Jeder Teilnehmerin steht es frei, ob und in welcher Art und Intensität sie sich auf die Angebote der Körpertherapeutinnen einlässt.

Innerhalb des Vereines gibt es außerdem regelmäßig über das Jahr verteilt Angebote zur Gesundheitsförderung für alle Mitarbeiterinnen. Die Teilnahme ist freiwillig und findet während der Arbeitszeit statt. Die Angebote der letzten Jahre umfassten: Atem und Stimme, Feldenkrais, Beckenboden und Wirbelsäule.

3. Tanztherapie als Angebot zur Gesundheitsförderung

Nachdem ich den Auftrag für die tanztherapeutischen Stunden von den Leiterinnen des Vereins angenommen und die Modalitäten vereinbart hatte, überlegte ich mir, mit welchen Methoden ich arbeiten wollte. Die Methoden ergeben sich aus dem Ziel der tanztherapeutischen Stunden. Dieses Ziel wird zwischen verschiedenen Zielsetzungen ausgehandelt, und zwar den Zielen

1. der Teilnehmerinnen
2. der Organisation
3. aus der Theorie
4. der Tanztherapeutin

Aus diesen unterschiedlichen Zielvorstellungen konstruierte ich ein Gesamtziel für meine Stunden und stelle hier vor, wie ich dabei vorgegangen bin.

1. Die Ziele der Teilnehmerinnen waren mir am Anfang nicht bekannt. Ich beschloss deshalb, mit dieser Entscheidung bis zum Kennenlernen der Gruppe zu warten.
2. Das Ziel der Organisation, also meines Auftraggebers, erfuhr ich im ersten Gespräch mit der Leitung des Sozialen Betriebs: ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot im Rahmen von Gesundheitsförderung im Kontext eines Sozialen Betriebs.
3. Die Ziele aus der Theorie erschlossen sich mir aus den Konzepten der Tanztherapie, „(...) sie sieht den Menschen u. a. als ein kreatives, zur Gestaltung fähiges Individuum an, das das Bedürfnis hat, sich selbst im Ganzen des Lebens zu verstehen. Daraus kann z. B. das Ziel abgeleitet werden, Selbstregulation und Selbstgestaltung sowie Sinnverständnis zu fördern.“ (WILLKE, 2007, S. 170).
4. Mein Ziel als angehende Tanztherapeutin war es, erste Praxiserfahrungen mit einer Gruppe zu sammeln. Ich legte besonderen Wert auf Gewährsein und Wahrnehmung von körperlichen Empfindungen, die eine bessere Differenzierung des Körpers ermöglichen können. Auch ging es mir um die Erweiterung des Verhaltens-, Erlebnis- und Bewegungsspektrums. Mir war es wichtig, Frauen, die von Langzeitarbeitslosigkeit betroffen sind, Zugang zu ihren Kraftquellen zu ermöglichen. Ich wollte mit ihnen die Freude an der Bewegung und die Erfahrungen teilen, die ich selbst durch die Tanztherapie gemacht hatte.

Bevor ich mit meiner Arbeit begann, konstruierte ich mir aus diesen Teilzielen ein Gesamtziel für mich: Ich wollte bei den Teilnehmerinnen die Lust an der freien Bewegung wecken, sie Ressourcen zur Selbststeuerung entdecken lassen und sie darin unterstützen, Kontakt zu anderen zu finden. Diese Ziele entsprechen dem Kriterium „niedrigschwellig“, sie entsprechen den Zielen aus der tanztherapeutischen Theorie und auch meinen eigenen als Tanztherapeutin. Durch die Weite der Zielformulierung wollte ich den Teilnehmerinnen ermöglichen, ihre Ziele für sich selber zu formulieren und ihnen den Freiraum der Entscheidung darüber eröffnen, ob und

wie sie das tun möchten. Denn ähnlich wie im klinischen Kontext sind die Teilnehmerinnen nicht meine direkten Auftraggeberinnen, sondern die Organisation, in der sie beruflich gefördert werden.

3.1 Die Teilnehmerinnen

Die Gruppe, mit der ich arbeite, hat zwischen 10 und 15 Teilnehmerinnen². Sie hat ein fortlaufendes offenes Konzept, das heißt, die Teilnehmerinnen kommen dazu, wenn sie ihre Arbeit im Sozialen Betrieb aufnehmen und verlassen die Gruppe mit Beendigung der Beschäftigung. Die Beschäftigungszeiten sind unterschiedlich. Manche Teilnehmerinnen bleiben nur wenige Wochen, andere sind schon seit mehreren Jahren dabei. Alle Frauen arbeiten innerhalb des Sozialen Betriebs im Bereich der Nähwerkstatt.

Das Alter der Frauen liegt zwischen 21 und 60 Jahren. Viele haben Kinder, einige von ihnen leben mit ihnen in einem gemeinsamen Haushalt. Manche leben in einer Partnerschaft, andere alleine.

Das Bildungsniveau ist sehr unterschiedlich. Das Spektrum reicht von Frauen, die nie eine Schule besucht haben, über solche ohne (in Deutschland anerkannten) Schul- oder Berufsabschluss, bis hin zu Frauen mit mehreren Ausbildungen, oder auch mit abgeschlossenem Hochschulstudium.

Geschätzte 40% der Frauen sind Deutsche. Die anderen Frauen haben einen Migrationshintergrund. Sie kommen unter anderem aus:

- Türkei und Griechenland
- Iran, Irak und Afghanistan
- Serbien, Kosovo, Mazedonien und Kroatien
- Togo, Somalia und Marokko
- Russland, Brasilien

Manche sind erst seit kurzer Zeit in Deutschland, andere leben schon sehr lange hier. Einige Frauen sind traditionell gekleidet, andere wirken auf mich sehr modern. Das Sprachniveau der Teilnehmerinnen ist unterschiedlich. Es reicht von nahezu perfekter Beherrschung der deutschen Sprache bis hin zum Verstehen von lediglich einfachen Ausdrücken.

Einige Frauen berichten mir von ihren Symptomen. Sie leiden unter anderem unter:

- Kreislauf- und Schlafstörungen
- Migräne und Schwindel
- chronischen Schmerzen
- starker Angst und Panik
- nicht kontrollierbaren emotionalen Ausbrüchen
- Rückenschmerzen, unterschiedlichen Verspannungen des Bewegungsapparates

² Ich verwende den Begriff der Teilnehmerin, da er im Sozialen Betrieb so üblich ist. Die Frauen werden als Teilnehmerinnen eines Beschäftigungsprojektes gesehen, sie sind keine Mitarbeiterinnen und auch keine Patientinnen, da nicht die Heilung von Krankheiten im Vordergrund steht. Es wird auch nie mit Diagnosen gearbeitet. Es wird bewusst nicht mit dem Begriff der Klientin (abgeleitet von lat. cliens = Anhängr, Schützling, Höriger) gearbeitet, da die Mitarbeiterinnen des Vereines dies ablehnen.

- Infektanfälligkeit
- Neurodermitis
- Nebenwirkungen von Psychopharmaka und Substitutionsmedikamenten
- Anorexie oder Adipositas
- Hypertonie
- Niedergeschlagenheit, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsstörungen

Die Frauen berichten mir auch von ihren Erfahrungen in der Psychiatrie oder von der schwierigen, krisenhaften Lebenssituation in ihrem Heimatland.

Alle Frauen gelten als langzeitarbeitslos. Das heißt, sie alle sind länger als ein Jahr arbeitslos. Manche von ihnen schon mehrere Jahre, manche haben noch nie auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt (in Deutschland) gearbeitet.

Von den Mitarbeiterinnen des Vereins wird mir mitgeteilt, dass die Frauen nach Einschätzung des Jobcenters mehrere sogenannte „Vermittlungshemmnisse“ haben. Zu den Vermittlungshemmnissen, die das Jobcenter definiert, gehören fehlende Schul- oder Berufsausbildung, Sprachdefizite aufgrund von Migrationshintergrund, gesundheitliche Einschränkungen wie Schwerbehinderung, alleinerziehend sein, fortgeschrittenes Lebensalter (ab 50 Jahren) und Schulden. Negativ auf Integrationschancen wirken sich außerdem Faktoren aus wie persönliche Umstände, soziales Umfeld und Familie, Ressourcen bei der Arbeitssuche (Führerschein, positive Selbsteinschätzung, arbeitsmarktrelevante Kompetenzen) (JOBCENTER MÜNCHEN, 2015). Sie werden deshalb nicht als schnell in den allgemeinen Arbeitsmarkt vermittelbar eingestuft. Sie sind in der Kategorie der Menschen, die zwar als arbeitsfähig gelten, aber dennoch am weitesten vom allgemeinen Arbeitsmarkt entfernt sind.

4. Der Begriff der Würde und seine Facetten

Würde ist auf den ersten Blick ein einfaches Wort. Wir benutzen es selbstverständlich in unserem täglichen Sprachgebrauch: Jemand verhält sich würdevoll, ein bestimmtes Verhalten ist würdelos. Wir achten die Menschenwürde, es gibt ein menschenwürdiges Leben und wir sprechen von menschenunwürdigen Lebensbedingungen.

„Die Würde des Menschen ist unantastbar“. So ist es in Artikel 1 des deutschen Grundgesetzes festgehalten (BUNDESMINISTERIUM DER JUSTIZ UND FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ, 2016). Ein Blick in Wörterbücher lässt ahnen, dass der Begriff der Würde nicht ganz so einfach ist. Ich stelle im Folgenden verschiedene Definitionen von Würde vor, sowie Begriffe und Konzepte, die in diesem Rahmen geprägt wurden und die für meine Beschäftigung mit dem Thema Würde in der tanztherapeutischen Arbeit wichtig sind.

4.1 Würde als absoluter Wert

Der deutsche Philosoph Immanuel Kant beschäftigt sich 1785 in seiner *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten* (KANT, 2007) mit dem Begriff der Würde. Für ihn ist Würde ein innerer und absoluter Wert, dessen Grundlage die Autonomie der Menschen ist. Absolut bedeutet hier, dass die Würde nicht von bestimmten Faktoren wie Geschlecht, gesellschaftliche Position oder andere Merkmale einer Person abhängig ist. Würde ist mehr als nur ein Merkmal des Menschen. Sie ist etwas, das ihm nach Kant natürlicherweise eigen ist. Die Würde des Menschen ist auch nicht in verschiedenen Abstufungen messbar, sondern gilt als Ganzes für alle Menschen. Aus der Würde des Menschen lassen sich deshalb für Kant auch die allgemeingültigen Menschenrechte ableiten. Die Freiheit ist für Kant dabei das bedeutsamste Menschenrecht.

4.2 Würde als Lebensform

Auch der Schweizer Philosoph Peter Bieri beschäftigt sich mit dem Begriff der Würde und beschreibt vielgestaltige Aspekte der menschlichen Würde. Würde kann als Eigenschaft eines Lebewesens mit einem damit verbundenen Anrecht, „auf eine bestimmte Art und Weise geachtet und behandelt zu werden“ (BIERI, 2015, S. 11) betrachtet werden. Für Bieri ist Würde eine Lebensform. Er beschreibt drei Dimensionen der Würde.

Die erste Perspektive, die ich einnehmen kann, drückt sich in der Fragestellung aus: Wie werde ich von anderen Menschen behandelt? Dabei ist die Würde etwas, was andere bestimmen: Wie müssen mich andere behandeln, dass meine Würde gewahrt bleibt? Eine zweite Dimension erschließt sich deshalb auch mit der Fragestellung: Wie behandle ich die anderen? Hier lautet die Frage: „Welche Muster des Tuns und Erlebens den anderen gegenüber führt zu der Erfahrung, dass ich mir meine Würde *bewahre*, und mit welchem Tun und Erleben *verspiele* ich

sie?“ (BIERI, 2015, S. 13). In dieser Dimension liegt dann die Verantwortung dafür, ob mir ein Leben in Würde gelingt, allein bei mir. Auch bei der dritten Dimension liegt die Verantwortung für die Wahrung der Würde bei mir selbst: „Welche Art, mich selbst zu sehen, zu bewerten und zu behandeln, gibt mir die Erfahrung der Würde? Wie stehe ich zu mir selbst?“ (BIERI, 2015, S. 13).

In der Erfahrung des täglichen Lebens greifen diese drei Dimensionen stets ineinander, denn die Art und Weise, wie wir uns selbst begreifen, beeinflusst unsere Einstellung zu den anderen.

4.3 Würde und Selbständigkeit

Ein wichtiger Aspekt der Würde ist das Bedürfnis des Menschen nach Selbständigkeit und freien Entscheidungen. Menschen möchten Autorität über ihr Erleben, ihre Empfindungen und ihr Handeln haben. Selbstwirksamkeit ist für den Menschen dabei ein wichtiger Wert (BIERI, 2015).

Schon als Säugling beginnen wir mit unserer Entwicklung hin zur Autonomie. Ab diesem Zeitpunkt befinden wir uns im Spannungsfeld zwischen unseren Autonomiebestrebungen und unserem Bedürfnis nach Verbundenheit. Es ist der Wunsch des Menschen, diese beiden Bedürfnisse zu verwirklichen und selbstbestimmt darüber zu entscheiden, an welcher Stelle er zwischen diesen beiden Polen zu welchem Zeitpunkt steht. Wir möchten nicht auf andere angewiesen oder abhängig von ihnen sein und schon gar nicht dazu gezwungen werden. Wir möchten Zeitpunkt und Ausmaß der Verbundenheit selbst bestimmen. Wir erleben es deshalb als unangenehm und anstrengend, von anderen ohne unser Einverständnis in deren Lebensthemen und einschränkenden Glaubenssätze verstrickt zu werden. Als selbständige Subjekte möchten wir die Freiheit haben, von anderen nach unserem eigenen Ermessen Unterstützung und Solidarität zu erfahren und sie zurückzugeben - oder auch nicht.

4.4 Affekte

Im Zusammenhang mit Affekten gibt es Situationen der Selbständigkeit und der Unselbständigkeit, der Würde und der Würdelosigkeit. Die Frage ist hier meist, ob unsere Affekte zur Situation oder zu deren Geschichte passen.

Panikattacken und Wutausbrüche stehen Selbständigkeit und Würde im Wege, denn sie sind Affekte, die mich bestimmen und treiben. Ich kann hier nicht mehr entscheiden, ob ich diese Affekte haben will oder nicht: „Das emotionale Gehirn ist die Grundlage, auf der das denkende Gehirn aufbaut.“ (HELLER & LAPIERRE, 2013, S. 161)

Andere Menschen wiederum sind gehemmt, ihre Gefühlsreaktionen auszudrücken, da sie im Kindesalter darin nicht bestätigt wurden.

„In der individuellen Geschichte, der Leibgeschichte der Patienten, in der sich soziale und individuelle Aspekte verschränken, zeigt sich häufig, dass spontane Reaktionen und Äußerungen in der Sozialisation und Erziehung

verboten oder eingeschränkt werden. Wut, Schreien, Zorn oder Angst zeigt »man« nicht oder »hat man« nicht. Gefühle dürfen nicht gelebt werden. Zeigt das Kind diese Gefühle, so ist dies mit teilweise sehr unangenehmen Konsequenzen verbunden.“ (WILLKE, 2007, S. 56)

Das nicht leben können von Gefühlen führt zu einem Gefühl der Hilflosigkeit, auch dies kann man als Zustand der Entwürdigung verstehen. Wir sind Wesen und verfügen über ein Selbstbild. Gedanken, Wünsche und Affekte fließen in unser Handeln ein. Gehen wir im Sinne der Affektregulation bewusst damit um, können wir würdevoll handeln.

4.5 Selbstbild und Würde

Selbstbilder entstehen in langsamen Prozessen. Sie sind abhängig von Erziehung, Bildung und dem kulturellen Umfeld.

„Das Selbstbild, das wir als Subjekte haben, ist nicht nur ein Bild davon, wie wir *sind*, sondern auch davon, wie wir sein *möchten* oder sein *sollten*“ (BIERI, 2015, S. 22). Wir haben die Möglichkeit uns selbst zu bewerten und zu entscheiden, wie wir mit unserem Tun und Erleben zufrieden sind. Gleichzeitig sind wir zu einer gewissen Zensur fähig, „...fähig sich Handlungen, aber auch schon Gedanken, Wünsche, Gefühle und Phantasien zu *verbieten*.“ (BIERI, 2015, S. 22)

Als Subjekte, als souveräne Menschen, können wir also nicht nur unser Handeln und Erleben reflektieren, sondern wir haben auch die Möglichkeit, unsere Handlungen und unser eigenes Erleben auf unsere gewünschte Art und Weise zu verändern.

Diese Fähigkeiten unterscheiden uns von Objekten. Wir möchten nicht als Mittel zum Zweck eines anderen Menschen benutzt werden. Wir möchten unsere eigenen Mittel einsetzen, um unsere eigenen Ziele zu erreichen. Als Mittel zum Zweck fühlen wir uns missachtet oder auch entwürdigt, im schlimmsten Falle vernichtet.

Zu Selbstbildern gehören auch Glaubenssätze, die wir über uns und unser Wirken in der Welt haben. Glaubenssätze sind Lebensweisheiten, die ich durch eigene Erfahrung gelernt habe. Es gibt positive Glaubenssätze, die darauf hinweisen, dass ich, wie auch jeder andere Mensch, ein unbegrenztes Potenzial habe, über das ich meistens verfügen kann, um den Anforderungen meines Lebens gerecht zu werden. Beispiele für positive Glaubenssätze sind:

- Ich bin ok, wie ich bin, selbst in meiner Unvollkommenheit.
- Ich bin jetzt erwachsen, ich kann mich gut um meine Bedürfnisse kümmern.
- Ich bin liebenswert und kann lieben.
- Ich habe Kraft, ich vertraue mir.

Mit einschränkenden Lebensweisheiten, also negativen Glaubenssätzen, trenne ich mich von meinen eigenen Kraftquellen ab. Beispiele dafür sind:

- Ich bin schwach und hilflos.
- Ich darf nicht zeigen, wie ich wirklich bin.
- Ich gehöre nicht dazu.

- Ich bin nicht gut genug und nicht liebenswert.
- Ich bin unwichtig und bekomme nie, was ich gerne will.
- Ich bin für immer geschädigt.
- Ich muss es alleine schaffen.
- Ich muss aufpassen, ich bin in Gefahr.
- Es ist gefährlich, sich zu freuen oder Spaß zu haben.

Glaubenssätze kann man auch als Aspekte verstehen, die man nutzen kann, um sie auf einer systemischen Ebene in einem weiteren Kontext – neu – zu betrachten.

Einschränkende Glaubenssätze werden in Situationen, die das psychische oder körperliche Überleben eines Menschen gefährden, erlernt. In solchen Situationen wird meist die Verletzung der eigenen Würde erlebt. Durch die Annahme dieser Glaubenssätze als Wahrheit auch in späteren, vielleicht ganz anderen und ungefährlichen Situationen, wird dieselbe Verletzung der Würde genauso empfunden, wie in der tatsächlich durchlebten, gefährlichen Situation. Der US-amerikanische Psychotherapeut und Psychoanalytiker Ernest L. Rossi, der in der Tradition der Ericksonschen Hypnotherapie arbeitet, beschreibt schon 1986 in seinem Buch *The Psychobiology of Mind-body Healing: New Concepts of Therapeutic Hypnosis* (ROSSI, 1986) diesen Vorgang auf neurowissenschaftlicher und genetischer Ebene. In Stress- und Erregungssituationen wird der sympathische Teil des vegetativen Nervensystems aktiviert. Es kommt zur erhöhten Ausschüttung in den Nebennieren von Adrenalin und Noradrenalin. In Stresssituationen mit Lebensgefahr, wie zum Beispiel bei Vergewaltigungen, kommt es zusätzlich zur Ausschüttung von Cortisol. Die Erfahrungen, die in diesem (lebens-)bedrohlichen Zustand gemacht werden, lagert das Gehirn unter Einfluss dieser Substanzen ab. In der Gehirnforschung nennt man dieses Phänomen heute state-dependent learning, also Lernen, das in einem bestimmten biochemischen und elektrischen Zustand stattfindet (ebd).

Mir erscheint dieser Aspekt des Selbstbildes mit den dazugehörigen Glaubenssätzen besonders wichtig, weil er nicht nur unser eigenes Denken, Erleben und Handeln beeinflusst, sondern auch die Bewertung des Handelns anderer Personen. Emotionale Reaktionen der Gegenwart entstehen aus starken emotionalen Erlebnissen in der Vergangenheit, die miteinander verknüpft werden. Bei ähnlich erlebten Schlüsselreizen sind sie schnell und reflektorisch abrufbar und befähigen den Menschen zum schnellen, reflektorischen Reagieren.

4.6 Frauen und Würde

Die Würde des Menschen ist, wie Immanuel Kant es formuliert hat, ein universeller Wert. Er gilt für Frauen und Männer gleichermaßen. Bei der Art und Weise der Verletzungen von Würde und deren Auswirkungen gibt es jedoch geschlechtsspezifische Unterschiede. Vor allem geschlechtsspezifische Diskriminierungen unterschiedlichster Ausprägung finden im Alltag oft unreflektiert und sogar unbemerkt statt.

Als frauenspezifische Würdeverletzungen möchte ich als Erstes „die Frau als Ware“ nennen. Mit Frauenhandel wird in Europa mehr Geld umgesetzt als mit Drogenhandel (TERRE DES

FEMMES, 2015). Die deutsche Frauenrechtsorganisation Terre des Femmes hat dazu eine Studie erhoben, obgleich eine genaue Datenerhebung über den weltweiten Menschenhandel auf Grund der hohen Dunkelziffer schwierig ist. Folgende Zahlen werden festgehalten:

„Das Büro der Vereinten Nationen für Drogen- und Kriminalitätsbekämpfung (UNODC) hat 2012 rund 2,4 Millionen Menschen weltweit als Opfer des Menschenhandels klassifiziert. Tendenz steigend. Die Internationale Arbeitsorganisation (ILO) beziffert die Zahl der Betroffenen in den industrialisierten Staaten auf derzeit ungefähr 270.000 Menschen. Die ILO geht davon aus, dass sich die weltweiten Einnahmen aus dem Menschenhandel auf ca. 32 Milliarden \$ belaufen. Laut UNODC wurden rund 80% der Opfer von Menschenhandel in die Zwangsprostitution gehandelt. Außerdem ermittelte UNODC, dass in 79% der Fälle die Opfer von Menschenhandel Mädchen und Frauen sind. Nur jedes 100. Opfer wird aus den Zwängen des Menschenhandels befreit.“ (TERRE DES FEMMES, 2015)

Eine weitere Würdeverletzung an Frauen betrifft den Bereich sexueller Darstellungen. Dazu gehören weite Teile der Pornografie und der Werbung. „Sex sells“ – Produkte, mit denen in erster Linie Männer als Kunden gewonnen werden sollen, werden mit Hilfe von Bildern, in denen Frauen als Objekte von Sexualität dargestellt werden, beworben. Dadurch sollen die Aufmerksamkeit und das Interesse für ein bestimmtes Produkt gesteigert werden.

Daneben gibt es eine große Bandbreite der sexualisierten Gewalt gegen Mädchen und Frauen. Diese finden innerhalb und außerhalb von Familien statt. Es gibt Vergewaltigungen von Frauen in Kriegsgebieten und Vergewaltigung als Kriegsstrategie. Es gibt in vielen Kulturen, fast auf dem ganzen afrikanischen Kontinent, auch noch die Verstümmelung der weiblichen Genitalien und Zwangsverheiratungen, die die Würde der Frauen und ihr Recht auf Selbstbestimmung und körperliche Unversehrtheit verletzen (TERRE DES FEMMES, 2015).

„Weibliche Genitalverstümmelung bezeichnet die Menschenrechtsverletzung, bei der Mädchen zur Kontrolle ihrer Sexualität Teile des Genitals abgeschnitten oder verletzt werden. Aktuellen Angaben von Unicef zufolge leben weltweit mehr als 130 Millionen Betroffene. Tatsächlich dürften es eher doppelt so viele sein, denn bisher gibt es nur für den Subsahararaum, Ägypten und Irak umfassende Studien. Dabei weiß man heute, dass auch im Nahen Osten und in Südostasien Mädchen und Frauen genitalverstümmelt werden.“ (TERRE DES FEMMES, 2015).

In unserer westlichen Arbeits- und Leistungsgesellschaft gibt es außerdem noch das relativ neu beschriebene Phänomen der Selbstoptimierung von Frauen. Damit meine ich den unbedingten Willen, sich den im Kontext der Leistungsgesellschaft öffentlich gepriesenen Idealbildern von Frauen und Weiblichkeit zu unterwerfen. Frauen haben in diesen Gesellschaften die Tendenz, sich gleichzeitig den Erwartungen von Partnerschaft, Familie, Beruf, Bildung und dem eigenen gesellschaftlichen Anspruch an Perfektion bis zur totalen Erschöpfung und Selbstaufgabe hinzugeben. Dieses Verhalten von Frauen führt zu Entfremdung von sich selbst, zu Abwertung der weiblichen Zyklen und Lebensphasen und letztendlich zum Verlust ihrer Autonomie. Der

Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V. (AKF) hat diesem Thema seine Jahrestagung 2014 gewidmet und die Ergebnisse in dem Buch *Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung* (ARBEITSKREIS FRAUENGESUNDHEIT (AKF) e. V., 2014) herausgegeben.

Auch unsere Arbeitsgesellschaft schränkt Frauen immer noch sehr ein. Es gibt typische schlecht bezahlte Frauenberufe und es gibt unterschiedliche Bezahlung von Frauen und Männern bei gleicher Tätigkeit.

Lohnunterschiede zwischen Frauen und Männern sind seit den 1970er Jahren wiederholt Gegenstand öffentlicher Kontroversen in allen Industrieländern. Die Wochenzeitung *DIE ZEIT* veröffentlichte anlässlich des Equal Pay Day am 9. März 2013 die Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Demnach verdienten Frauen im Jahr 2012 22 % weniger als Männer, bei gleicher Qualifikation und Tätigkeit waren es 7 % mit dem Hinweis auf Zahlen von 2010. Frauen mit Kindern sind in hohem Maße auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt benachteiligt und ihre beruflichen Wahlmöglichkeiten und Gestaltungsfreiheit sind eingeschränkt. Neben fehlenden Arbeitszeitmodellen in vielen, auch großen Firmen, haben Frauen deutliche Gehaltseinbußen gegenüber Männern oder kinderlosen Frauen nach dem beruflichen Wiedereinstieg nach der Elternzeit (FERCHER, 2013).

In *Der Tagesspiegel* aus Berlin vom 11.09.2013 berichtet die Journalistin Sarah Schaschek über die Studie des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung (WZB) (SCHASCHEK, 2015), die im Auftrag der Frauenzeitschrift *Brigitte* durchgeführt wurde:

„Noch nie haben sich Frauen mit der Kinderfrage so alleingelassen und innerlich zerrissen gefühlt wie heute, zeigt die Studie. Viele Frauen fürchten, als Mutter ins berufliche Abseits zu geraten. Wer Kinder hat, kann keine wirkliche Karriere machen, antwortet heute mehr als die Hälfte der jungen Frauen. Vor fünf Jahren, als die Frage nach beruflichen Aufstiegschancen für Frauen mit Kindern schon einmal gestellt wurde, hatten das nur 36 Prozent gesagt (heute 53 Prozent). Ihre Zerrissenheit zeigt der unverändert hohe Kinderwunsch von 93 Prozent, den weniger als die Hälfte bislang umgesetzt hat.“ (SCHASCHEK, 2015)

Auch ihre materielle Versorgung im Alter ist oft deutlich schlechter als die der Männer.

„Eine aktuelle Auswertung des Wegweisers Kommune hat gezeigt, dass die Frauenbeschäftigungsquote in Deutschland immer noch relativ gering ist. Im Osten lag die Quote im Jahr 2012 bei 57,9 Prozent, im Westen bei knapp 50,9 Prozent. Niedrige Beschäftigungsquoten erhöhen das Risiko von Altersarmut bei Frauen. Außerdem sind Frauen häufiger als Männer in Minijobs und Teilzeitarbeit tätig oder befinden sich in prekären Beschäftigungsverhältnissen. Sie haben damit geringere Rentenansprüche als Männer und sind im Alter nicht ausreichend abgesichert.“ (LANGNESS, 2015)

4.7 Würde und Arbeit

Wie in vermutlich jeder Epoche, ist es auch in unserer heutigen Leistungs- und Arbeitsgesellschaft der Wunsch zu arbeiten wesentlich auch damit verbunden, sich als Teil der Gesellschaft zu fühlen. Dahinter steht das Bedürfnis, von der Gemeinschaft gebraucht und anerkannt zu sein und als Teil von ihr gehört und gesehen zu werden.

Erwerbsarbeit ermöglicht es uns, wirtschaftlich und persönlich selbständig zu sein, mehr Autonomie zu erlangen. Sie eröffnet manchen die Möglichkeit, sich durch die eigene Arbeit selbst zu verwirklichen und auszudrücken. In diesem Prozess können persönliche Talente und Begabungen entdeckt und zum Nutzen der Gemeinschaft eingebracht werden.

Das Sozialsystem in der Bundesrepublik Deutschland ermöglicht es unter Umständen auch den Schwächeren, ein Teil der Gesellschaft zu bleiben. Es ist von seinem Grundsatz her unbedingt positiv und im Sinne der Solidarität als Errungenschaft unserer Gesellschaft zu verstehen. Arbeitslosigkeit, vor allem die Langzeitarbeitslosigkeit und deren Regulierung durch das Sozialsystem hat allerdings Kehrseiten, die ich in dieser Arbeit vornehmlich besprechen möchte, ohne dabei den Wert der Solidargemeinschaft in Frage zu stellen.

Langzeitarbeitslos zu sein bedeutet für die Betroffenen, ihre wirtschaftliche und persönliche Autonomie zu verlieren. Sie sind abhängig von Weisungen und strikten Regeln (wie etwa die Pflicht zur Ortsanwesenheit) und Mitarbeiter des Jobcenters können Verstöße gegen die Vorschriften mit finanziellen Sanktionen ahnden. Selbstverständlich sind Regeln wie in jedem bürokratischen System, notwendig, um eine Form der Gerechtigkeit zu wahren. Aber wie so oft in der Bürokratie sind die verallgemeinerten Regeln nicht für alle Menschen passend und gerecht. Langzeitarbeitslosigkeit führt zum weitgehenden Verlust der Anerkennung durch die Gemeinschaft. Viele Betroffene reagieren mit Rückzug und vermeiden den Kontakt mit früheren Arbeitskollegen, Freunden und der Familie. Ihre gewohnten Freizeitaktivitäten geben sie oft wegen Geldmangels auf (HEINMÜLLER u. a., 2013).

Die so entstehende tief- wie weitgreifende Ausgrenzung, die sowohl vom Betroffenen selber initiiert, als auch von den anderen betrieben wird, kann zum Verlust der gewohnten Tagesstruktur führen. Die eintretende Isolation kann darüber hinaus zum Verlust von Fähigkeiten des Betroffenen führen.

Langzeitarbeitslosigkeit kann Unselbstständigkeit bedeuten, sie ist für den Menschen eine permanente, sehr hohe Stressbelastung und führt dadurch häufig zu Krankheiten (HEINMÜLLER u. a., 2013).

Heinmüller u. a. (2013) nennen dies den „circulus vitiosus“, den Teufelskreis von Arbeitslosigkeit und Krankheit, der empirisch gut belegt ist. So erhöhe Krankheit und „Behinderung“ das Risiko, arbeitslos zu werden, und Arbeitslosigkeit selbst führt wieder zu einer (weiteren) Beeinträchtigung, vor allem der psychischen Gesundheit. Dies wiederum steht erfolgreicher Arbeitssuche und -vermittlung entgegen.

„Die aktuellste und umfangreichste Metaanalyse zu den Auswirkungen von Arbeitslosigkeit auf die psychische Gesundheit, in die 237 Querschnitts- und 86 Längsschnittstudien einfließen, kommt zu dem Schluss, dass eine

relevante Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit (unspezifische Beanspruchungssymptome, Depressions- und Angstsymptome, psychosomatische Symptome, vermindertes Wohlbefinden und Selbstwertgefühl) bei arbeitslosen Menschen mehr als doppelt so häufig vorkommt wie bei Erwerbstätigen (34 % vs. 16 %).“ (HEINMÜLLER u. a., 2013, S. 1)

Heinmüller u. a. (2013) stellen des Weiteren fest, dass diese Daten die Hypothese bestätigen, dass Arbeitslosigkeit mit psychischer Beeinträchtigung nicht nur korreliert, sondern diese verursacht. Mit der Dauer der Arbeitslosigkeit geht eine deutlich schlechtere psychische Gesundheit einher: „Befunde zur physischen Gesundheit sind etwas schwächer und weniger konsistent, es zeigen sich jedoch langfristig infolge von Arbeitslosigkeit größere Häufigkeiten für Herzinfarkte und Schlaganfälle.“ (HEINMÜLLER u.a., 2013)

Arbeitslosigkeit geht sehr oft mit empfundener Kränkung, Schuldgefühlen und dem Gefühl des Verlusts des Selbstwerts und der Würde einer Person einher.

Reddemann, (2013) die Heilberufe auf ihre Achtung der Würde kritisch befragt, sieht ganz allgemein schon im Neoliberalismus unserer heutigen Zeit „eine moderne Form der Menschenverachtung und der Entwürdigung“ (REDDEMANN, 2013, S. 87). Sie sieht die Tendenz der Gesellschaft, Arbeitslose als entmenschlichte Objekte zu betrachten. Die vollständige Ökonomisierung der Gesellschaft, auch in den Bereichen Gesundheit und Bildung, führt zum Umgang mit Menschen als Humankapital.

„Wir sind damit konfrontiert, dass unser Wirtschaftssystem Menschen massenhaft traumatisiert und die, die ihm noch standhalten können, zu retraumatisieren in Kauf nimmt, wenn die Versorgung aus Gewinnstreben immer mehr verschlechtert wird. Somit steht Hartz IV für mich als Metapher für ein den Menschen nicht mehr ausreichendes System, das sich durch alle Bereiche der Gesellschaft zieht, sei es Wissenschaft oder Gesundheitspolitik oder Sozialpolitik.“ (REDDEMANN, 2013., S. 90 f.)

Duchrow beschreibt die sozialen und psychischen Auswirkungen der Ausgeschlossenen und spricht von der „Viktimisierung der Opfer von Erwerbslosigkeit mit Zuckerbrot und Peitsche“ (DUCHROW, 2006, S. 97)

4.8 Würde und Makel

Makel bedeutet, dass ich an mir etwas als negativ bewerte, und/oder dass es von anderen als negativ erlebt wird. Es kann auch sein, dass mein Handeln – oder mein Unterlassen – dazu beigetragen haben, und ich Verantwortung dafür trage.

Ein Makel, der von anderen als solcher empfunden wird, führt zu Scham und Peinlichkeit. Das Urteil darüber, was als Makel empfunden wird, wird von der jeweiligen Person, den Menschen in ihrer Umgebung gefällt und an den Werten und der Kultur einer Gesellschaft und am Zeitgeist gemessen. Meistens gilt, dass die Menschen versuchen, ihren Makel vor anderen zu „verbergen“ (BIERI, 2015, S. 162).

In unserer heutigen Arbeits- und Leistungsgesellschaft können als Makel gelten: Armut, Langzeitarbeitslosigkeit, Wohnungslosigkeit, niedrige Schulbildung, Analphabetismus, das Fehlen einer Berufsausbildung oder Defizite in der deutschen Sprache.

Als Makel empfunden werden auch körperliche Versehrtheit und Gebrechen und Behinderung, seien sie angeboren oder durch Krankheit oder Unfall erworben.

Außerdem gehören der Situation nicht angemessene Affekte z.B. bei posttraumatischen Belastungsstörungen dazu, wie unkontrollierter Zorn, Ängste, Panik und die vielfältigen Anzeichen von Suchterkrankungen.

„Den Verlust unserer Würde erleben wir als ein Unglück im Sinne eines *Makels*. Es ist nicht *irgendein* Makel, an den wir uns gewöhnen und den wir innerlich auf Distanz halten können. Neben dem Makel einer großen, untilgbaren Schuld ist es der zweite Makel, der den Willen in Frage stellen kann, das Leben fortzusetzen.“ (BIERI, 2015, S. 14)

4.9 Würde und Interkulturalität

Kulturelle Vielfalt und kulturelle Öffnung zeigt sich in einem ständigen Aushandlungsprozess der unterschiedlichen menschlichen Orientierungen in unserer Gesellschaft und an ihrer Differenzierung und Diversität. Würdevolle interkulturelle Arbeit bedeutet, diese Unterschiede anzuerkennen.

Schröer (2009) ergänzt, dass sich Interkulturalität nicht alleine auf das Verhältnis zwischen Deutschen und Zugewanderten reduziere, sondern ganz umfassend

„für das Verhältnis zwischen unterschiedlichen Lebensformen [gilt] und umfasst Unterschiede des Geschlechtes, des Alters, der Religion, der sexuellen Orientierung, der körperlichen Ausstattung, der sozioökonomischen Lage, aber auch Unterschiede zwischen verschiedenen Betriebs- oder Verwaltungskulturen.“ (SCHRÖER, 2009, S. 9)

Die Hinwendung zum ressourcenorientierten Ansatz, wonach kulturelle Vielfalt als Chance zu verstehen ist, ist für die Berücksichtigung des Aspektes der Würde in der interkulturellen Arbeit die Basis.

4.10 Würde als Gleichwürdigkeit

Der Begriff der Gleichwürdigkeit ist dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul (2006) zentral. Er beschäftigt sich mit der Frage, welche Werte heutigen Familien als Orientierungspunkt dienen können. Darin beschreibt er den Wert der Gleichwürdigkeit wie folgt:

„Gleichwürdig bedeutet nach meinem Verständnis sowohl »von gleichem Wert« (als Mensch) als auch mit demselben Respekt gegenüber der persönlichen Würde und Integrität des Partners. In einer gleichwürdigen Beziehung werden Wünsche, Anschauungen und Bedürfnisse beider Partner gleich ernst genommen und nicht mit dem Hinweis auf Geschlecht, Alter oder Behinderung abgetan oder ignoriert. Gleichwürdigkeit wird damit dem fundamentalen Bedürfnis aller Menschen gerecht, gesehen, gehört und als Individuum ernst genommen zu werden.“ (JUUL, 2006, S. 24)

Gleichwürdigkeit in der tanztherapeutischen Stunde bedeutet für mich, meine eigenen Anschauungen, Wünsche und Bedürfnisse und die der Teilnehmerinnen der Gruppe gleich ernst zu nehmen. „Von gleichem Wert“ bedeutet für meine therapeutische Stunde: Ich sehe und akzeptiere meine Stärken und Schwächen in gleicher Weise wie ich sie bei den einzelnen Frauen der Gruppe berücksichtige.

Der scheinbar einfache Satz des Arztes und Theologen Albert Schweitzer, der für seine pazifistische Ethik zentral geworden ist, „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will“ (SCHWEITZER, 1955, S. 229), drückt für mich die Gleichwürdigkeit allen Lebens in seiner vollen Komplexität aus. Schweitzer bezieht in seine Ethik nicht nur den Menschen, sondern alle Lebewesen mit ein. Er spricht auch Pflanzen und Tieren Würde zu.

4.11 Würde und Narzissmus in der therapeutischen Arbeit

Für Reddemann ist der medizinische und psychotherapeutische Alltag von größeren und kleineren Würdeverletzungen durchzogen: „Am häufigsten sind Unachtsamkeit, Mangel an Empathie und das Bedürfnis nach Selbstschutz Ursache für einen die Würde des Patienten nicht achtenden Umgang.“ (REDDEMANN, 2013, S. 2). Sie sieht eine Ursache für die Würdeverletzung einer anderen Person in der Nichtachtung des Patienten/der Patientin seitens des Arztes/der Ärztin bzw. der des Therapeuten/der Therapeutin, sowie in der eigenen therapeutischen Begrenzung und der Nichtanerkennung des Todes.

„Der Narzissmus wiederum hat seine Wurzeln in der Angst vor Schwäche. Wenn unser innerer Arzt, unsere innere Ärztin, aus Angst vor Ungenügen immer mehr der Suche nach Macht, Ruhm und Geld geopfert werden, verlieren wir uns und unsere Würde und verletzen die von anderen.“ (REDDEMANN, 2013, S. 28 f.)

Anhand des Märchens *Das Wasser des Lebens* der Gebrüder Grimm analysiert Reddemann (2013) die besondere Beziehung des Therapeuten/der Therapeutin zu den Hilfesuchenden. Heilkundige stünden vor der großen Aufgabe, das richtige Heilmittel zu verabreichen oder

geeignete Methoden zu finden, welche Heilung anregen. Durch dieses Wissen wachse ihnen automatisch eine große Macht zu. Auch arbeite eine Therapeutin nicht uneigennützig. Es gehe um Geld, Anerkennung, Ruhm und Macht. Die Gefahr besteht darin, dass dieses Bedürfnis des/der Heilkundigen nicht befriedet wird und es zu einem sich verstärkenden Narzissmus, ja zu verstärkten Aggressionen kommen kann (REDDEMANN, 2013).

Woher kommt dieser Ehrgeiz der Heilkundigen? Warum geben sie sich nicht mit der Fürsorge zufrieden?

Gruen (2000) geht den Ursachen nach, auf Grund derer Menschen Ideologie und Herrschern folgen. In diesem Zusammenhang bespricht er auch das menschliche Gefühl des Ehrgeizes. Ehrgeiz ist „der am besten verhüllte Auswuchs des Gehorsams“ (GRUEN, 200, S. 144), denn der Unterworfene, so erklärt Gruen die Verhüllung des Gehorsams, erlebe sich als autonom und glaube, eigene Ziele zu verwirklichen.

Diese Gedanken über die narzisstischen Störungen seitens des Therapeuten/der Therapeutin nehme ich sehr ernst. Sie bedeuten für mich und die Fragestellung meiner Abschlussarbeit, dass ein wichtiger – wenn nicht *der* wichtigste – Teil jeder therapeutischen Arbeit die konsequente, ehrliche Selbstreflexion der Therapeutin ist.

Daher ist es für mich wichtig, folgende Frage auch im kollegialen Austausch zu beantworten:

- Mit welcher inneren Absicht und Haltung führe ich meine Interventionen durch – oder unterlasse sie?
- Wie denke ich über mich, was spüre ich im therapeutischen Geschehen?
- Was denke ich über den anderen Menschen und welche Gefühle löst die andere Person bei mir aus?
- Auf welche Art und Weise zeige ich mich im therapeutischen Kontext? Wie zeige ich meine eigenen Stärken und meine eigene Verletzlichkeit?
- Wie definiere ich und woran messe ich den Erfolg meiner therapeutischen Arbeit? Was definiere ich als Misserfolg meiner Arbeit? In welcher Weise beeinflussen meine Definitionen von Erfolg und Misserfolg meine Arbeit und mein Denken über mich als Therapeutin? Wer hat in meinen Augen die Verantwortung für den Erfolg oder den Misserfolg des therapeutischen Prozesses?
- Wie denke ich über meine berufliche Identität als Therapeutin? Welche eigenen Bedürfnisse möchte ich mit meiner therapeutischen Arbeit befrieden?
- Wie möchte ich, dass andere darüber denken?

Die Schweizer Tänzerin und Tanztherapeutin Trudi Schoop reflektiert zu Beginn ihrer tanztherapeutischen Arbeit in einer kalifornischen Klinik:

„Ich begann mich zu fragen: Weshalb entschließt sich ein Mensch für die Arbeit mit psychotischen Kranken? Was mag einen Menschen dazu bewegen, gerade dieses spezielle Gebiet zu wählen? Ist es das uns fremde, psychotische Verhalten dieser Menschen, das uns so fasziniert? Dienen uns die Patienten als Objekte der Identifikation, des Mitleids, der Herablassung? Interpretieren wir ihre Verhaltensweisen vom Standpunkt unserer eigenen Schwierigkeiten aus? Was haben meine eigenen Konflikte zu diesen

verpatzten Stunden beigetragen? Ich muss an mir arbeiten - ich muss meine Probleme loswerden und ich werde sie loswerden.“ (SCHOOP, 1974, S. 39)

Schoop, die zunächst ohne psychologische oder klinische Schulung arbeitete und heute als eine der Pionierinnen der Tanztherapie gilt, beschreibt in ihrem Buch „Komm und tanz mit mir...!“ die schrittweise Entwicklung ihres tanztherapeutischen Konzepts. Besonders beeindruckend finde ich, wie Trudi Schoop sich nach ihren ersten Stunden in der Klinik reflektiert:

„Ich ging die drei Tage wieder und wieder durch. Meine Stunden der Irrtümer als 'Tanztherapeutin' erwiesen sich schließlich mehr und mehr als wertvoll. Welche besonderen Kenntnisse konnte ich daraus gewinnen? Genauer: Was hatte ich gelernt? Ich schrieb meine Gedanken auf.“ (SCHOOP, 1974, S. 39)

Reddemann betont, das Heilmittel „kann auf die Dauer und für alle nur heilsam sein, wenn es würdevoll verabreicht wird, das heißt, wenn sowohl derjenige, der es bekommt, wie derjenige, der es gibt, ganz in seiner Würde bleiben kann“ (REDDEMANN, 2013, S. 33).

Sie hält außerdem fest, wie wichtig es ist, die Würde von traumatisierten Patientinnen zu achten und sie im Spannungsfeld zum Wunsch zu helfen zu sehen. Besonders Menschen, die in der Vergangenheit Traumata erlebt haben, möchten von den Ausübenden der Heilberufe gehört und verstanden werden. Hilfsangebote dieser Berufsgruppe empfinden sie jedoch erneut häufig als entwürdigend. Reddemann sieht die Möglichkeit, dass wir in allem, was wir tun „Würde als Gegenstand unserer Wahrnehmungen und unserer Reflexionen machen können. Und danach geht es noch um unser Tun. (...) Können wir ohne zu Kenntnisnahme gesellschaftlich bedingter Würdeverletzungen handeln, unseren PatientInnen helfen?“ (REDDEMANN, 2013, S. 41-42)

Diese Frage scheint mir gerade im Hinblick auf meine Zielgruppe – langzeitarbeitslose Frauen – für meine eigenen tanztherapeutischen Stunden relevant. Für Reddemann ist diese Überlegung zentral. Eine der wichtigsten Aufgaben in der Psychotherapie ist, „dass Patientinnen sich selbst ihre Würde zurückgeben, und sich damit ihres Selbstwertes bewusst und bereit werden ihn zu verteidigen. Es ist wichtig, dass sie sich vom Hass derer, die ihnen geschadet haben, befreien - von diesem Hass, den sie in ihr eigenes Selbst integriert haben.“ (REDDEMANN, 2013, S. 50 f.)

Wie kann ich nun als Therapeutin in meiner Würde bleiben und vermeiden, die der anderen zu verletzen? Darüber sollte sich jede Therapeutin Gedanken machen, denn der Beruf der Therapeutin schützt nicht davor, die Würde anderer zu verletzen.

TherapeutInnen selber sind nicht frei von narzisstischen Tendenzen. Eigene Verletzungen der Würde in der Kindheit oder später in der Ausbildung können dazu führen, sich mit diesem Verhalten zu identifizieren. Es besteht die Gefahr, bei Problemen in der Therapiestunde die Verantwortung dafür ausschließlich den PatientInnen zu geben und nicht die eigenen Anteile daran zu suchen. Reddemann warnt vor der Überheblichkeit der Therapeutin oder auch des Arztes,

„denn daraus kann sich Besserwisserei und Überheblichkeit entwickeln. Es kann ein Gefälle zwischen Arzt und Patient entstehen, da Wissen als Macht zum Machtmissbrauch verführen kann. Auch als PsychotherapeutInnen sind wir ständig davon bedroht, dass unser Narzissmus ‚explodiert‘, dass wir zu schnell sind, weil wir mehr zu wissen glauben als unsere PatientInnen.“ (REDDEMANN, 2013, S. 111)

Bender (2014) verdeutlicht, dass die meisten TherapeutInnen dazu neigen, „viel und 'kreative Bewegung“ für besser zu erachten als „'verhaltene' oder 'gehemmte' Bewegungen. Jede Ermunterung zu mehr Bewegungsexploration birgt jedoch immer die Gefahr, die Neutralität zu verlieren und dem Klienten zu vermitteln, was ‚besser‘ ist“ (BENDER, 2014, S. 95).

Ein weiterer wichtiger Aspekt für die Arbeit in einer Gruppe von Frauen scheint mir auch noch die Tatsache zu sein, dass die Würde des Menschen auch in seiner Einzigartigkeit liegt. Das heißt, dass jede Frau das Recht hat, einzigartig zu (re)agieren und auch jede Einzelne für sich das Recht hat, meine tanztherapeutischen Angebote abzuwägen, in Frage zu stellen und sich in ihrer besonderen Einzigartigkeit darauf einzulassen – oder auch nicht.

„Die Betonung der Einzigartigkeit des Individuums und die Idee eines kreativen und expressiven Menschen sowie der Akzent auf dem menschlichen Potenzial anstelle einer am Defizit orientierten Sichtweise sind heute, nicht nur für die Tanztherapie, selbstverständlich.“ (WILLKE, 2007, S. 23)

5. Lösungsversuche als Ressource

Ansätze systemischer Therapien gehen von der Annahme aus, dass jeder Mensch Experte für sich selbst ist. Durch seine Erfahrungen in der Vergangenheit ist der Mensch in der Lage, für sich angemessen und nutzbringend zu denken, zu bewerten, zu sprechen und zu handeln. Er ist in der Lage, seine Bedürfnisse zu befriedigen. Jeder Mensch ist in der Lage, innere Spannungen, Ängste und Konflikte reflexartig abzubauen. Dies kann er tun, indem er sich nach außen oder innen aggressiv verhält, regressiv reagiert, mit innerer oder nach außen gerichteter Flucht, oder auch mit Abspaltung ins Unbewusste reagiert. Diese Verhaltensweisen können als Lösungsversuche angesehen werden, überbordende Erlebnisse oder Spannungen abzubauen (SCHMID, 2014).

Die Frage, wofür diese Lösungsversuche hilfreich sind, ist interessanter, als die Frage nach dem Warum. Diese Frage ist immer in die Vergangenheit gerichtet und aus systemischer Sicht nie kausal zu beantworten, also nicht lösungsorientiert. Viel interessanter sind diese Fragen: Wofür wird der Lösungsversuch unternommen? Wofür ist er hilfreich? Welches Bedürfnis eines Menschen drückt sich dadurch aus (SCHMID, 2014)?

Lösungsversuche werden in der therapeutischen Arbeit oft als Widerstand der anderen Person bezeichnet (FREUD, 1991; FREUD, 2006; GREENSON, 2007). Aber Widerstand müsste sich per Definition einer starken oder dominierenden Kraft entgegensetzen, daher ist dieses Wort aus meiner Sicht im therapeutischen Kontext nicht angebracht und irreführend.

Höhn (2013) fordert einen Paradigmenwechsel in der Unternehmenskultur, die den gegenwärtigen Bedingungen einer komplexen und vernetzten Welt gerecht wird. Darin fordert er unter anderem einen entwicklungsorientierten Führungsstil, der den Mitarbeitern Raum für Selbstverantwortung gibt. In diesem Zusammenhang thematisiert er verschiedene Widerstände und fragt ganz allgemein, ob das, was wir unter Widerstand verstehen, nicht einfach nur das Verhalten eines Menschen beschreiben soll, der unseren eigenen Intentionen nicht folgt:

„Also ist ‚Widerstand‘ eine hochmütige Bewertung eines Verhaltens, das wir uns anders wünschten, und bringt uns in die Lage, Recht zu haben und den Anderen in den Status des Widerspenstigen zu versetzen. Geben wir diese Prämisse auf oder machen wir sie uns wenigstens in ihrer Fragwürdigkeit bewusst, können wir anders und ebenbürtiger mit den uns umgebenden Menschen umgehen.“ (HÖHN, 2013, S. 102)

Als Tanztherapeutin betrachte auch ich den Widerstand differenziert: ich sehe im Widerstand die Ressource der Selbstfürsorge eines Menschen und bin der Meinung, dass die Selbstfürsorge überhaupt erst dann auftreten kann, wenn der Rahmen, die Umgebung sicher erscheint (SCHNEIDER, 2002). Diese Selbstfürsorge ist oft eine erste Unterbrechung des gewohnten Gehorsams, der in erster Linie dem Sicherheitsbedürfnis des Menschen dient.

5.1 Gehorsam

Arno Gruen (2015) befasst sich wiederholt mit dem Begriff des Gehorsams. Er analysiert die Gründe und Auswirkungen von Gehorsam unter den Bedingungen eines noch nicht entwickelten eigenen Selbst. Hat ein Mensch noch nicht wirklich Verantwortung für sich selbst entwickelt, unterwirft er sich leicht dem Willen einer anderen Person, die Macht über ihn hat. Der sich Unterwerfende idealisiert diese Machtbeziehung, was wiederum zur Abwertung des Unterlegenen führt. Hier handelt es sich um keine freie, bewusst getroffene Wahl der Unterwerfung, die möglicherweise stützend und temporären, äußeren Umständen dienlich sein kann.

Den Ursprung der oben skizzierten Dynamik sieht Gruen in der frühen dysfunktionalen Beziehung zwischen Mutter und Kind.

„Wir befinden uns deshalb in einem ständigen Überlebenskampf, dessen Ziel es ist, nicht abgewertet zu werden und vor allem nicht zu versagen. Was authentisches Erleben sein sollte, wird so irrational, weil die Angst unterzugehen oder zu versagen, Menschen die Möglichkeit raubt, mit den ursprünglichen Lebenskräften ganz unmittelbar in Kontakt zu treten und diesen Kontakt auch aufrechtzuerhalten.“ (GRUEN, 2015, S. 22)

5.2 Bedürfnis und Heilung

Schmid (2014) fokussiert im psychotherapeutischen Prozess seine Aufmerksamkeit auf die Lösungsversuche eines Menschen und übersetzt sie nicht in „Widerstand“, sondern in wichtige Botschaften über dessen Bedürfnisse. Diese Bedürfnisse unterscheidet Schmid. Es kann das Bedürfnis nach Sicherheit, Selbstbestimmung, Verbundenheit, Loyalität, Intimität sein oder der Versuch, einen Makel zu verbergen. Es kann ein Hinweis auf einen noch nicht gesehenen oder gewürdigten Anteil einer Person sein. Der Lösungsversuch kann immer als Versuch der ausführenden Person interpretiert werden, eine überfordernde Situation zu entschärfen. So gesehen ist er eine Ressource, die als solche der Würdigung bedarf. Nicht gewürdigte Lösungsversuche verhindern oder blockieren den Heilungsprozess (SCHMID, 2014).

Menschliche Bedürfnisse können nach ihrer Dringlichkeit hierarchisch eingeteilt werden. Demnach haben die „existenziellen Bedürfnisse“ die höchste Priorität. Zu den existenziellen Bedürfnissen zählen: Durst, Hunger, ausreichend Sauerstoff, Schlaf, Beschäftigung und Sicherheit. Bei der nächsten Stufe spricht Schmid von den „Grundbedürfnissen des Menschen“. Dazu zählen: saubere Luft, sauberes Trinkwasser, Entspannung, Wohlwollen, Respekt, Sicherheit, Orientierung, Selbstbestimmung, Unterkunft, Geborgenheit innerhalb der Gemeinschaft (z.B. Familie und Gemeinde) und menschliche Hilfe wie Pflege und Fürsorge. Luxusbedürfnisse sind der Wunsch nach luxuriösen Dingen oder Dienstleistungen (MASLOW, 1998).

Es ist hilfreich, die autonomen Lösungsversuche eines Menschen zu erkennen. Dort, wo sie sichtbar werden, zeigt sich ein innerer Konflikt einer Person. Dieser oft unbewusste Konflikt

wird von innen nach außen verlagert, und damit kann die Tanztherapeutin arbeiten. Mit der Lösung dieses Konfliktes kann ein heilsamer Prozess beginnen. Deshalb mache ich es mir als Tanztherapeutin zur Grundlage, den Worten und Handlungen, die als Lösungsversuche bewertet werden, wertschätzend zu begegnen, indem ich sie verbal begleite oder auch durch tanztherapeutische Angebote innere Ambivalenzen und Bedürfnisse spürbar bzw. sichtbar machen lasse. Diese Lösungsversuche der Person für ihren inneren Konflikt sind ihr in diesem Moment meist nicht als solche bewusst.

6. Würde in der tanztherapeutischen Arbeit

Zeitgleich zu den tanztherapeutischen Stunden mit langzeitarbeitslosen Frauen im Verein „Netzwerk Geburt und Familie e.V.“ habe ich mich mit dem Thema Würde aus theoretisch-philosophischer Seite beschäftigt und beobachtet, wie Theorie und Praxis aufeinander wirken.

Manchmal haben mir die Ideen, die ich in diesem Prozess gewinnen konnte, schon während der Stunden zu neuen Umgangsweisen mit den Teilnehmerinnen und ihren Situationen, sowie bei Gruppenprozessen verholfen. Manchmal verlief der Erkenntnisgewinn auch umgekehrt. Da haben mir Situationen aus den tanztherapeutischen Stunden dabei geholfen, den für mich manchmal noch theoretischen Begriff der Würde besser zu verstehen.

Ich werde in den folgenden Unterkapiteln einige Beispiele aus meiner tanztherapeutischen Arbeit herausgreifen, die für mich in diesem Prozess im Hinblick auf das Thema Würde besonders wichtig sind. Ich werde zunächst die Beispiele aus der Praxis schildern. Anschließend diskutiere ich diese Beispiele in Bezug auf das Thema Würde und ziehe jeweils unterschiedliche theoretische Ansätze heran, wobei ein Schwerpunkt auf dem Würdebegriff von Bieri (2015) liegt.

Einsteigen werde ich mit einer kurzen Skizze über den generellen Stundenaufbau und die Struktur der tanztherapeutischen Stunden, in deren Rahmen die später geschilderten Beispiele stattfanden.

6.1 Stundenaufbau und Struktur der tanztherapeutischen Stunden

Die tanztherapeutischen Stunden finden im Erdgeschoss eines Hinterhofgebäudes im Münchner Stadtteil Maxvorstadt statt. Der Raum ist ungefähr 55 qm groß, ist mit Holzboden ausgekleidet und hat an der Längsseite eine Fensterfront zu einem begrünten Innenhof, weshalb der Raum hell und freundlich wirkt. Zu Stundenbeginn erhält jede Teilnehmerin eine Yogamatte aus Schurwolle. Die Kleiderwahl ist den Frauen freigestellt. Sie tragen in der Regel bequeme Alltagskleidung, manche verwenden Gymnastikhosen.

Die tanztherapeutischen Stunden beginne ich in relativ festen Abläufen. Durch diese festgelegte Struktur möchte ich den Teilnehmerinnen schon zu Beginn der Stunde Sicherheit, Klarheit und Orientierung vermitteln.

Als Gruppenformation wähle ich meistens den Kreis, da er für die Zugehörigkeit die optimalste Bewegungsform hat (BENDER, 2014). Ich begrüße die Teilnehmerinnen und stelle mich den eventuell neu hinzugekommenen Teilnehmerinnen vor. Dann richte ich meine Aufmerksamkeit auf die Stimmung im Raum: Wie wirkt die Gruppe heute auf mich? Wie nehme ich mich selbst wahr? Liegt mir etwas im Weg, das mich hindert ganz da zu sein? Mit dieser Wahrnehmung leite ich ein kurzes Blitzlicht an, in dem ich offene Fragen an die Teilnehmerinnen weitergebe: Wie geht es Euch? Gibt es für mich heute etwas zu berücksichtigen? Ich höre den Teilnehmerinnen zu und kläre bei Bedarf deren Bedürfnisse und Wünsche ab. Nach diesem

Blitzlicht beginnen wir die Stunde mit einem geführten körperlichen Warm-up mit Hilfe eines Igelballs.

Alle Phasen leite ich durch eigenes Mitmachen und verbale Begleitung mit möglichst wenigen und klaren Worten an. Verständnisfragen und andere Fragen werden sofort von mir oder anderen Teilnehmerinnen beantwortet.

Grundlage jeder tanztherapeutischen Stunde sind alle Aspekte, die den Teilnehmerinnen Zugehörigkeit und Sicherheit in der Gruppe gewähren. Zu diesen Aspekten gehören: sich verbal äußern zu können, einen guten Platz im Raum und innerhalb der Gruppe zu finden, Entscheidungsfreiheit und Wahlmöglichkeit haben und die Wichtigkeit der Bedürfnisse von einzelnen Teilnehmerinnen, sowie der Bedürfnisse der restlichen Gruppe. Diese Aspekte sind gerade im Hinblick auf die Wahrung der Würde grundlegend.

Der Stundenabschluss verläuft nach einem festen Muster. Ich beende die Einheit stets mit einem Ritual. Das beugt auch einem vorzeitigen Aufräumen durch einige Teilnehmerinnen vor. Die Gruppe sammelt sich im Kreis und jede Frau sagt ein Wort oder kurzen Satz, wie es ihr jetzt geht und wie sie die Stunde verlässt.

Zu Beginn meiner Arbeit kamen oft allgemeine Rückmeldungen wie „gut“ oder „dankbar“. Inzwischen höre ich viel differenziertere Rückmeldungen. Ich bedanke mich für das gemeinsame Erleben und wünsche eine schöne Woche. Durch das Ritual wird die Gruppe nochmals als Ganzes erfasst und ermöglicht einen gemeinsamen Abschied.

Danach gehen wir auseinander, indem jede Frau drei Schritte zurück macht und sich die Runde auflöst.

6.2 Wahlfreiheit als Grundlage, um das eigene Leben neu zu erzählen

Fast jede tanztherapeutische Stunde beginne ich mit einem Warm-up anhand von Igelbällen. Der Einsatz von Medien wie Igelbälle erleichtert das Einstimmen in einer Gruppenzusammensetzung, die sich durch die neu hinzukommenden und auch wieder gehenden Teilnehmerinnen erleichtert werden. Sie ist primär körperlich und weniger emotional orientiert.

Für die Igelballübung³ stelle ich verschieden große Igelbälle in unterschiedlichen Farben und Härtegraden zur Verfügung und überlasse den Frauen die Wahl, mit welchem der Igelbälle sie arbeiten wollen. Das ist für mich sehr wichtig, denn hier geht es mir schon zu Beginn der Stunde darum, den Frauen ein Gefühl für Wahlmöglichkeit und Selbstbestimmtheit zu vermitteln. Darüber hinaus ist es auch für mich selbst hilfreich, die Stunde bewusst mit dieser Haltung zu beginnen. Das Ritual ist also auch für mich hilfreich.

Auch und gerade in den Überlegungen zum Thema Würde spielt Selbstbestimmtheit eine Rolle, wie ich später noch zeige. Deshalb ist mir dieses Thema schon zu Beginn der Stunde wichtig.

³ Das Wort „Übung“ verstehe ich nicht im Sinne der landläufigen Verwendung im Fitnessbereich, in dem es oft um das mechanische einüben geht. „Übung“ verstehe ich hier als ein Wachstum von Erfahrung und Bewusstsein.

Wir beginnen mit den Igelbällen an den Füßen. Erst steht ein Fuß auf dem Ball und das eigene Körpergewicht wird mehr und mehr auf dem Ball übertragen. Die Frauen lernen dabei, ihr Körpergewicht positiv einzusetzen und die Gesetze der Schwerkraft auszunutzen. Danach lassen sie den Ball unter den Fußsohlen mit dem Eigengewicht auf dem Boden rollen. Bevor der andere Fuß bearbeitet wird, lasse ich sie nachspüren und wahrnehmen, was sich körperlich verändert hat. Es folgt ein leichtes Beklopfen der Arme und Beine.

Ziel dieser Arbeit auf der körperlichen Ebene ist es

- die Fußreflexzonen zu stimulieren
- Körpersensibilität und Körperbewusstsein zu entwickeln und über das Abklopfen eine Beziehung zu den eigenen Körpergrenzen aufzubauen
- das Gleichgewicht zu schulen und dadurch die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Erdung zu begünstigen
- durch die Massage der Fußmuskulatur eine größere Erdung entstehen zu lassen
- den Energiefluss im Körper anzuregen

Für die Rückenmassage können sich die Teilnehmerinnen eine Partnerin ihrer Wahl suchen. In dieser Partnerübung lade ich sie dazu ein, ihren Bedürfnissen zu folgen, indem sie das Tempo, die Intensität des Druckes sowie die Körperregionen frei wählen. Auch hier führe ich die Anleitung bewusst mit dem Augenmerk auf die Wahlfreiheit durch. Bei diesem Angebot erlebe ich oft, dass die Frauen leicht und gerne mitmachen. Sie berichten, sich danach wacher und lebendiger zu fühlen.

Das Thema der Wahlfreiheit oder Selbstbestimmtheit ist einer der wichtigsten Voraussetzung zur Wahrung der Würde. Ich möchte hier erst einmal allgemein darüber sprechen, bevor ich dann in den folgenden Beispielen weiter ins Detail gehe.

Bieri (2015) spricht von den drei Dimensionen der Würde und gibt damit eine Definition von Würde in unterschiedlichen Lebenssituationen. Diese Beschreibungen dienen mir als hilfreiche Orientierung, wenn es um grundsätzliche Fragen der Würde geht.

Die erste Perspektive drückt sich in der Fragestellung aus: „Wie werde ich von anderen Menschen behandelt?“ (BIERI, 2015) Diese Frage habe ich mir während der tanztherapeutischen Stunden immer wieder bewusst gestellt, und zwar aus Sicht der Teilnehmerinnen. Welche Strukturen schaffe ich ihnen? In welcher Haltung übe ich mich? Wie begegne ich ihnen? Immer ist mir dabei wichtig, wie ich einleitend auch gesagt habe, den Frauen die Freiheit der Wahl zu lassen: Welche Kleidung ist für sie am günstigsten? Mit welcher Version des Igelballs wollen sie arbeiten? Wie stark können sie ihr Körpergewicht an den Ball abgeben? Mit wem möchten sie die Partnerübung ausführen?

Dabei geht es mir nicht darum, Wahlfreiheit zu einem Prinzip zu machen. Eine direkt beobachtbare, positive Auswirkung dieser Haltung ist es, dass die Frauen durch selbstgewählte Entscheidungen in den Angeboten aufmerksamer auf sich selbst werden und damit auf die Art und Weise, wie sie zum Beispiel Grenzen zwischen innen und außen spüren.

Den Stundenbeginn auf bewusst gewählte Weise zu gestalten, statt einfach eine vorgegebene Konvention zu übernehmen, hat mich darin unterstützt, auch meine eigene Würde zu bewahren. Ich werde hier an Bieris zweite Dimension erinnern: „Welche Muster des Tuns und

Erlebens den Anderen gegenüber führt zu der Erfahrung, dass ich mir meine Würde *bewahre*, und mit welchem Tun und Erleben *verspiele* ich sie?“ (BIERI, 2015, S. 13).

Hier übertrage ich die Entscheidung für mein Handeln (in diesem Fall den Beginn der Gruppenübung) nicht einer anderen Person (zum Beispiel einer Autorität oder Konvention), sondern allein mir selbst: ich übernehme Verantwortung für mein Handeln.

Auch die dritte Dimension der Würde kommt während der Arbeit mit den Igelbällen zum Tragen. Sie lautet „Welche Art, mich selbst zu sehen, zu bewerten und zu behandeln, gibt mir die Erfahrung der Würde? Wie stehe ich zu mir selbst?“ (BIERI, 2015). Ich verstehe diese dritte Dimension als übergeordnete Dimension, die mir im Nachhinein dabei hilft, mein Handeln einzuordnen und mich wieder neu für (oder gegen) etwas zu entscheiden.

Bieris (2015) drei Dimension der Würden in Bezug auf ein alltägliches Ereignis, oder eben die Arbeit mit den Igelbällen anzuwenden, führt automatisch dazu, die Dimensionen voneinander zu trennen. Das hat natürlich etwas Künstliches. Auch Bieri sagt, dass sich die Dimensionen im Alltag stets vermischen. Ich habe sie hier dennoch getrennt aufgezählt, um ihre unterschiedlichen Wirkungsweisen zu betonen, auch wenn sie oft gleichzeitig, wie in einem Zwei- oder Dreiklang zum Tragen kommen.

Ich möchte an diesem Punkt über das eigentliche Warm-up mit den Igelbällen hinausblicken und sie in Bezug zu dem setzen, was im Anschluss an die Übung stattfindet. Ich möchte diese Übung nicht isoliert verstehen, sondern im Zusammenhang von einem Vorher und einem Nachher betrachten. Gerade die Übung mit dem Igelball greift ganz grundsätzliche Themen der Stunde auf. Es geht um die Wahrnehmung der eigenen Grenzen, das bewusste Überschreiten und Öffnen von Grenzen, was letztlich zu Verbundenheit führt.

Im Anschluss an die Übung nehme ich die Stimmung der Gruppe wahr und entscheide mich je nach Gruppenenergie für einen bestimmten Übergang, der zur nächsten Übung hinführt. Diese Entscheidung hängt auch von den eingangs geäußerten Wünschen der Gruppe ab. Hier ist mir wichtig, dass die Frauen das Positive aus der Übung mitnehmen, dieses formulieren und sich nicht auf körperlich unangenehme Empfindungen versteifen.

Oftmals lasse ich die Frauen nach dem Warm-up auf den Boden legen und lade sie dazu ein, ihre körperliche, positive Erfahrung aus der Einführungsübung mit in die nächste Übung zu nehmen.

Nach einer kurzen Ruhephase bitte ich sie, die Auflagefläche ihrer Körperrückseite wahrzunehmen und dabei den Boden als Referenzpunkt zu verwenden, über den sie ihren Körper klarer spüren können. Über das Hingeben an den Boden reguliert sich das Nervensystem. Auf diesem Weg können die Teilnehmerinnen sich deutlicher wahrnehmen und reorganisieren. Fühlen sie sich getragen von der Erde oder sind sie innerlich stark angespannt und halten sich selber fest? Ist es angenehm oder unangenehm auf dem Boden zu liegen? Verändert sich ihre Stimmung? Wo im Körper fühlt es sich gut an? Wenn gewünscht, können sie das Wohlfühl sich ausdehnen lassen.

Nach dem Erkennen ihres momentanen Zustandes leite ich die Frauen in eine weitere körperliche Erfahrung. Für mich ist es wichtig, beim Anleiten die Verkörperung der Bewegungsanleitungen durch Visualisierung durchzugehen.

Bieri (2015) unterscheidet zwischen den Begriffen „Objekt“ und „Subjekt“. Man kann Menschen zu Objekten machen und ihnen dadurch die Würde nehmen. Man kann sie würdevoll behandeln und dabei als „Subjekte“ sehen. „Subjekt“ zu sein heißt „Zentrum des Erlebens zu sein“ (BIERI, 2015, S. 2) und sich „als Urheber von Handlungen“ (BIERI, 2015, S. 2) erleben zu dürfen. Beides möchte ich den TeilnehmerInnen von Anfang an vermitteln. Die authentische Bewegung in der tanztherapeutischen Arbeit eröffnet die Chance, diese zwei Aspekte zu erfahren.

Ein „Subjekt“ zu sein, bedeutet für Bieri zu einem „Zentrum erzählerischer Schwerkraft“ zu werden (BIERI, 2015, S. 4). Für mich ist dieses Bild sehr stimmig und wirklich wichtig. Es bedeutet, dass ich mein Leben selbst in die Hand nehme, zum Erzähler meines eigenen Lebens werde. Darauf möchte ich die TeilnehmerInnen mit dem Übungsbeginn einstimmen.

6.3 Zwischen Selbständigkeit und Verbundenheit

In den tanztherapeutischen Stunden arbeite ich viel mit den Bartenieff Fundamentals. Sie dienen den TeilnehmerInnen dazu, ihren Körper zu reorganisieren, die innere Verbundenheit zu stärken und diese in den Raum auszudehnen.

„Jedes Muster repräsentiert eine Entwicklungsstufe. Es entsteht ein Weg, sich mit sich selbst und der Welt in Beziehung zu setzen.“ (KENNEDY, 2010, S.139)

Eine Bartenieff-Übung, die ich gerne verwende, ist die der „Buch-Seite“ (ich öffne und schließe mich wie ein Buch). Hier geht es darum, Balance zu finden und sie über die Mittelachse der Wirbelsäule zu halten (KENNEDY, 2010).

Die TeilnehmerInnen liegen für die Übung auf dem Rücken und nehmen eine Seite, sowie ihre Mittelachse wahr. Dann wechseln sie die Position, legen sich auf eine Seite und winkeln Arme und Beine an. Mit der Einatmung werden das oben liegende Bein und der oben liegende Arm langsam geöffnet. Der Körper dreht sich dabei zur Mitte. Der vorher unten liegende Arm und das Bein werden mit der Ausatmung geschlossen und der Körper dreht sich um die Mittelachse, bis er automatisch zur anderen Seite rollt. Man rollt quasi wie ein Baby.

Die TeilnehmerInnen spüren anschließend nach und nehmen ihre Atmung wahr. Danach lade ich sie dazu ein, wieder die Mittelachse wahrzunehmen. Dann beginnen wir das Rollen von neuem. Nach mehrmaligem Seitenwechsel rollen sie sich über die Seite und gehen hoch in den Stand.

Ich gebe den Frauen nach dieser Erfahrung Zeit zum Nachspüren und leite ihre Aufmerksamkeit auf ihren Stand unter Einwirkung der Schwerkraft. Einige Frauen berichten von einer neuen Auf- und Ausrichtung ihrer Wirbelsäule und Brustkorbes. Das Gehen durch den Raum, das daraufhin folgt, gibt ihnen die Möglichkeit, die Reorganisation besser zu integrieren und die innere Verbundenheit in den Raum hin auszudehnen.

Neben der Wahrnehmung ihrer Mittelachse, wird die Bewegung mit der Atmung gekoppelt. Für die TeilnehmerInnen ist das unterstützend, da sie oft den Atem anhalten oder bei bewusster Lenkung auf den Atem in schnelles, hechelndes Atmen verfallen.

Im Anschluss mache ich eine Balance-Übung im Stand mit Musik von René Aubry, CD Invites Sur la Terre. Diese Übung beginnt mit der Auswahl eines Standbeines und des Verankerns im Boden. Die andere Körperhälfte wird mobil. Der Arm der beweglichen Seite ist mit eingeschlossen, während die andere Seite stabilisiert. Die Körperhälften tanzen, die Seiten wechseln mehrmals.

Das Ziel dieser spielerischen Übung ist, dass die Teilnehmerinnen die Möglichkeit bekommen, stabiler zu gehen und die Balance beim Gehen nicht zu verlieren und die Balance wiederzufinden.

Bei den Übungen partizipieren die Teilnehmerinnen auf unterschiedliche Weise. Manchmal sind sie aufmerksam, lebendig. Einige lachen, wenn sie die Balance nicht halten können. Mich freut es, dass sie mit Eigenhumor die Motivation nicht verlieren und sich immer wieder neu ausprobieren. Auch kreieren sie teilweise spielerisch miteinander kurze Choreographien. Andere dagegen sind unmotiviert, müde, gestresst oder wütend und geben relativ schnell auf. Wieder andere stellen Verständnisfragen darüber, wo sich z.B. das Hüftgelenk befindet oder auch Fragen praktischer Art, inwieweit etwa die Bandscheiben Nackenverspannungen auslösen können. Die Frauen beschäftigten sich, angeregt durch die Übung, ziemlich intensiv mit ihrem Körper. Das zeigt mir, dass das Verhältnis zum Körper nicht selbstverständlich ist, durch die Übung aber angeregt wird.

Besonders wichtig bei beiden Übungen ist für mich der Grundsatz, die Frauen ausprobieren zu lassen, sie suchen zu lassen, ohne dabei eine feste Form vorzugeben. Dies soll den Frauen die Möglichkeit geben, ihre eigene Geschwindigkeit, ihren eigenen Rhythmus zu finden, und vor allem: dass sie so, wie sie sind, und wie weit sie sind, gut genug und Teil der Gruppe sind und bleiben.

Da die Frauen oft die oben beschriebenen Gefühle Stress, Wut, oder einfach Müdigkeit und Mattheit in die Übung mitbringen, haben sie durch die Übung die Möglichkeit, einen neuen Umgang mit diesen negativen Gefühlen und Körperwahrnehmungen zu machen. Manchmal geht es auch nur darum, diese Gefühle und Empfindungen überhaupt als das, was sie sind, wahrzunehmen und dabei trotzdem mit dem eigenen Körper in Verbindung zu kommen.

Hier führt das Thema Würde und Selbständigkeit bei Bieri (2015) weiter, denn auch da geht es um das Entdecken von Autonomie und das Aushandeln zwischen Verbundenheit und Selbständigkeit .

Bieri führt die Autonomie zurück zu ihrer Entstehungszeit und betont, dass wir uns schon als Säugling in unserer Entwicklung hin zur Autonomie bewegen. Ab diesem Zeitpunkt befinden wir uns in einem Spannungsfeld zwischen unseren Autonomiebestrebungen und unserem Bedürfnis nach Verbundenheit. Es ist der Wunsch des Menschen diese beiden Bedürfnisse zu verwirklichen und selbstbestimmt darüber zu entscheiden, an welcher Stelle er zwischen diesen beiden Polen zu welchem Zeitpunkt steht (BIERI, 2015).

Bartenieffs Übung „Buch-Seite“ ist in meinen Augen ein Nacherleben dieses Prozesses. Was während der Entwicklung vom Säugling zum Kindesalter unter sehr verschiedenen Bedingungen durchlebt wird, können die Teilnehmerinnen diesmal bewusst, als Erwachsene nachempfinden. Sie stehen aber nicht mehr in der Abhängigkeit des Kindes zu

Erziehungsberechtigten, sondern können zu der Erfahrung gelangen, dass sie als Erwachsene Entscheidungen von Verbundenheit oder Autonomie anders, nämlich bewusster, mit größerer Unabhängigkeit und ohne unangenehme Konsequenzen treffen können. Sie können ihre eigenen Bewegungen und das Aufgehoben sein in der Gruppe mehr und mehr zulassen und positive Erfahrungen machen.

Selbstbestimmt über den Grad von Verbundenheit und Selbständigkeit zu entscheiden ist das Wesensmerkmal dieser Übung von Bartenieff und elementar für die Bewusstwerdung der eigenen Würde.

6.4 Gesunde Grenzen spüren, Orientierung finden, einen Anspruch stellen

Ein anderes Thema, nämlich das der Verantwortung, spielt beim Finden gesunder Grenzen eine Rolle.

Grenzen sind notwendig und wichtig, um uns als eigene Persönlichkeit mit Bedürfnissen, eigenen Ideen, Gefühlen und einem sicheren Körpergefühl wahrzunehmen und uns selbst zu achten. Ohne die Wahrnehmung unserer Grenzen können wir uns nicht öffnen, ohne uns selbst zu verlieren. Grenzen befähigen uns dazu, angemessene Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten.

Dazu möchte ich ein Beispiel aus der praktischen Arbeit mit den Teilnehmerinnen geben. Es stammt aus einer Übung zu Grenzen.

In dieser Übung legen die Teilnehmerinnen mit Wollfäden symbolisch die Grenzen ihres eigenen Raumes und entscheiden in einem zweiten Schritt, wen sie auf welche Weise in die Nähe des Raumes oder in den eigenen Raum hinein einladen. Ziel der Übung ist es, das Setzen von Grenzen zu lernen, denn klare Grenzen vermitteln Orientierung, Sicherheit, Vertrauen, unterstützen eine größere Kapazität für Selbst- und Affektregulation und fördern die Resonanzfähigkeit und die Verbindung.

Die Anleitung beginnt, wie auch die oben geschilderte Igelballübung, mit der selbständigen Auswahl der Materialien, in diesem Fall der Wolle, die ich in unterschiedlichen Farben, Längen und Stärken anbiete. Die Teilnehmerinnen suchen sich ihre bevorzugte Wolle aus und schneiden mit der Schere die von ihnen gewünschte Länge ab. Anschließend sind sie eingeladen, die bunte Wolle im Raum frei auszulegen und zwar auf eine Weise, in der sie sich in ihrem symbolischen Raum sicher fühlen. Ich gebe ihnen viel Zeit selbst zu erforschen, wie groß/klein/offen/geschlossen sie ihren physischen, persönlichen und energetischen Raum gestalten. Nachdem jede für sich ihre äußere Grenze gesetzt hat, sie sich sicher und gehalten im eigenen Raum fühlt oder auch bereit ist, eine neue Erfahrung auszuprobieren, schlage ich vor, dass sich die Teilnehmerinnen gegenseitig besuchen. Hier bestimmen die Frauen selbst, wen sie einladen möchten und wie nah diese Person ihrem persönlichen Raum kommen darf und ob sie ihn betreten soll. Auch die Eingeladenen sind frei in ihrem Umgang mit der Einladung.

Bei der Auswahl der Wollfäden gingen die Teilnehmerinnen sehr spielerisch vor. Sie wägten oft lange ab, welche Wolle sie möchten oder gingen bei ihren Entscheidungen intuitiv vor. Begannen manche die Übung gehemmt, löste die Wahl der Wollfäden meist Lebendigkeit aus. Beim Legen der Grenzen ging das Spielerische etwas zurück, die Handlungen schienen weniger vom Körper, vom Gespür her ausgeführt zu werden, sondern schienen vielmehr vom Kopf gelenkt. Einige Teilnehmerinnen waren verunsichert, da sie einerseits Angst hatten, dass die Grenze nicht sicher genug ist und gleichzeitig mit ihrer Einsamkeit konfrontiert werden, da sie durch die Grenze von den anderen getrennt wurden.

Mit dem gegenseitigen Besuchen gingen die Teilnehmerinnen unterschiedlich um. Manche öffneten die Wolle ab und zu bewusst, andere hatten von vornherein eine offene Stelle bereitgehalten. Wieder andere entschieden sich dafür, die Grenze überhaupt nicht zu öffnen, so dass der Besuch hinter der Grenze verblieb. Hier habe ich spielerischen Umgang und Freude beobachtet (plaudern, pantomimisch Kuchen mitbringen), aber auch Angst (werde ich überhaupt eingeladen? Soll ich mich zeigen und jemanden einladen?).

Um das Spielerische etwas zu unterstützen und auf die Angst einiger einzugehen, zitiere ich gerne den US-amerikanischen Philosophen und Psychologen John Bradshaw:

„Menschen mit gesunden Grenzen haben die Türklinken innen im Raum. Sie können die Tür öffnen und schließen nach Bedarf. Menschen mit unterentwickelten oder verletzten Grenzen haben die Türklinken außen. Andere entscheiden, ob und wann sie die Tür öffnen und hereinkommen“.
(BRADSHAW in OGDEN, 1995)

Das Kennenlernen, Ausprobieren und Einspüren in verschiedene Räume und das bewusste Wahrnehmen von räumlichen Grenzen fördert das Bewusstsein der Teilnehmerinnen für den eigenen Handlungsspielraum und die eigenen Möglichkeiten, sich in gegebenen Räumen zu verhalten. Die durch die Wolle gestützte energetische Grenze fördert den Selbsterhalten der Integrität, die Regulierung von Energie und hilft dabei, zu unterscheiden, welche die eigenen Gedanken sind und welche die des Gegenübers. Es geht hier auch darum, dass wir andere für unsere Gedanken und Gefühle nicht mehr verantwortlich machen und umgekehrt.

Wichtig ist auch die Erkenntnis, dass gesunde Grenzen flexibel sind und sich von Augenblick zu Augenblick, von Tag zu Tag verändern. Mit gesunden Grenzen können wir mit ganzem Herzen Ja oder Nein sagen.

Das Erforschen der eigenen Grenzen spiegelt sich in Bieris (2015) Beschreibung der menschlichen Würde als Lebensform, die er an Hand der drei Dimensionen beschreibt und bereits im Rahmen der Igelballübung besprochen wurde. Die leitenden Fragen sind: (1) Wie werde ich von anderen Menschen behandelt? (2) Wie behandle ich die anderen und wie ist meine Einstellung zu ihnen? (3) Welche Art, zu mir selbst zu stehen, gibt mir Würde?

In der oben beschriebenen Übung geht es immer wieder um Fragen, die mit diesen Dimensionen direkt verbunden sind. Alle drehen sich um die Versicherung, dass die eigene Würde durch das Verhältnis, das die Teilnehmerinnen mit ihrer Umwelt haben, nicht zerstört wird.

Da geht es um die Frage, die sich auf die erste Dimension bezieht, ob und inwieweit mir andere meinen eigenen (Schutz-) Raum (ungefragt) wegnehmen. Daran schließt sich die Frage an, die sich auf die zweite Dimension richtet, welche Muster ich habe, um mit dem Wahren meiner eigenen Grenzen umzugehen oder aber mit dem Verletzen dieser Grenzen. Oder was tue ich, um die Grenzen gar nicht erst deutlich zu machen? Zuletzt, hier es Mit der dritten Dimension ist die Frage berührt, wie sehr das Bild, das ich von mir selbst habe, eine Rolle spielt, um Erfahrungen der Grenzüberschreitung, also der Würdeverletzung, zu begünstigen.

Die Raum-Übung dient also auch der Orientierung in dem bedeutungsvollen Verhältnis zwischen innen und außen, zwischen Selbstbild und Handlung, letztlich der bewussten Entscheidung für oder gegen etwas in meinem Raum. Sie lässt aber auch die Erfahrung zu, dass es keine absolute Orientierungssicherheit gibt, dass sich Grenzen und Beziehungen immer auch ein wenig verschieben können. Das Finden des Raumes, der einem selbst entspricht, ist ein individueller Prozess, und somit nichts Statisches, das man festschreiben kann. Das muss jedoch nicht automatisch Überforderung heißen. Denn die Übung vermittelt auch die Erfahrung, dass Sicherheit, und damit die Wahrung der Würde, durch bewusstes Wahrnehmen des eigenen Selbst entstehen kann, und dass man sich auf diese Wahrnehmung verlassen kann, auch unter schwierigen Bedingungen.

Die Raum-Übung zeigt darüber hinaus, dass das Wahren von Grenzen nicht automatisch dazu führt, dass sich Würde unmittelbar einstellt. Manchmal muss man Handlungen vollziehen, die schwerfallen, etwa jemand anderen zwar einladen, aber gleichzeitig auf Abstand halten. Raum wahren, Würde wahren, bedeutet also auch, für sich einen Anspruch zu stellen.

6.5 Würde und überwundene Scham

Ein weiteres Beispiel, das ich heranziehen möchte, ist während einer Gruppenschwingung mit Hilfe eines Schwungtuches entstanden. Diese Übung habe ich während der tanztherapeutischen Stunden öfter durchgeführt und es kam dabei zu einem Zwischenfall, den ich im Hinblick auf den Würdebegriff genauer anschauen werde.

Im Zentrum der Übung steht ein Schwungtuch, das von den Teilnehmerinnen an den Rändern gehalten wird. Das Tuch hat einen Durchmesser von ungefähr 5 Metern. Die Teilnehmerinnen verteilen sich um das Schwungtuch herum und bringen es mit Armbewegungen zum Schwingen. Sobald die Gruppe einen gemeinsamen Rhythmus gefunden hat, beginnen die Frauen einander selbst ausgedachte Fragen zu stellen, die aus einem weiten Spektrum kommen können, Fragen wie: „Wer alles eine blaue Hose trägt, läuft unter dem Schwungtuch durch.“

Im Laufe der Wochen habe ich diese Übung mit den Teilnehmerinnen variiert. So schwingen wir das Tuch mittlerweile auch zu ruhiger Popmusik, die von zwei Teilnehmerinnen ausgesucht wird. Wer Lust hat, kann sich spontan in die Mitte unter das Tuch begeben, sich im eigenen Rhythmus zur Musik bewegen und sich dann wieder in die schwingende Gemeinschaft einfügen. Bei beiden Übungen können die Teilnehmerinnen jederzeit selbst entscheiden, in welcher Intensität sie sich auf die Gruppenschwingung einlassen wollen.

Eine ähnliche Möglichkeit, diese sinnliche Interaktion zu erleben, ist der Einsatz eines Balles, der auf dem Schwungtuch hin und her rollt. Ich wähle hier einen leicht aufgeblasenen Overball oder einen kleinen härteren Ball, der sich aufgrund des Gewichtes schneller bewegt. Dieser bewegt dann durch die Schwingbewegungen der Teilnehmerinnen in ihrem gemeinsam erzeugten Rhythmus auf dem Tuch. An der Stelle, wo der Ball runterfällt, wird die Teilnehmerin aufgefordert, eine bereits im Vorfeld gestellte Frage zu beantworten, z. B. welche Musik sie gerne hört, oder was ihr im Leben Kraft gibt. Hier geht es unter anderem um das Nennen von Ressourcen und es ist mir auch wichtig, dass dies vor der Gruppe erprobt wird. So wird das Bewusstwerden der eigenen Ressourcen durch die Zeuginnen und auch das Vertrauen innerhalb der Gruppe verstärkt.

Die Aufnahme der Übung war von der Gruppe stets positiv. Die Schwungtuch-Übung bringt schnell eine gelöste und humorvolle Stimmung in die Gruppe und es wird deutlich sichtbar, wie die Gruppenschwingung die Verbindung der einzelnen Teilnehmerinnen untereinander stärkt. Durch die Fragen und deren nonverbale Beantwortung lernen sich die Frauen außerdem spielerisch besser kennen.

Während der Schwungtuch-Übung, in der die Teilnehmerinnen Fragen stellen und dann unter dem Tuch hindurchlaufen, kam es einmal zu einem Zwischenfall, der mir aus zwei Gründen wichtig ist. Zum einen macht er die Chancen deutlich, die diese Übungen eröffnet. Zum anderen habe ich diesen Zwischenfall auf neue Art bewerten können, nachdem ich ihn aus der Perspektive der Würde betrachtet habe. Es geht um das Thema „Makel“.

Im Laufe der Übung vertraute mir eine Teilnehmerin an, dass sie nicht alleine unter dem Tuch herlaufen könne, da sie Angst vor Panikattacken habe. Sie wisse nicht, wie sie sich verhalten solle, da die Regel ja laute, unter dem Tuch hindurchzulaufen. Ich ermutigte die Teilnehmerin erst einmal, bei ihrer Entscheidung zu bleiben und nicht allein deshalb unter dem Tuch durchzulaufen, um einer Regel zu folgen. Die Teilnehmerin reagierte dann für mich erstaunlich: sie insistierte, dass es eigentlich ja doch ihr Wunsch wäre, unter dem Tuch durchzulaufen. Auf meine Frage, was es ihr einfacher machen würde, entgegnete sie, es wäre für sie möglich, wenn gleichzeitig noch zwei andere Frauen unter dem Tuch mit ihr zusammen durchlaufen würden.

Tatsächlich gelang es der Frau in Begleitung zweier weiterer Frauen diese für sie schwierige Aufgabe zu bewältigen. In einer der folgenden Stunde erzählte sie mir stolz, dass sie sogar schon nur in Begleitung einer einzigen Frau unter dem Schwungtuch durchlaufen könne. Später lief die Teilnehmerin sogar einige Male alleine unter dem Tuch hindurch. Als ich in einem dieser Momente Blickkontakt mit ihr aufnahm, lachte sie und sagte: „Ich will doch auch weiterkommen!“.

Später berichtete die Teilnehmerin in einer Abschlussrunde, dass ihre kleinen erfolgreichen Schritte in der Stunde sie ermutigen, auch in ihrem beruflichen Alltag Neues auszuprobieren.

In oben geschildertem Fall war es mir zunächst einmal wichtig, dass ich der Teilnehmerin nicht vorschreibe, wie sie sich verhalten soll. Das ist für mich ein Grundsatz. Ich gebe den Teilnehmerinnen innerhalb der Struktur der Übungen immer die Möglichkeit, Entscheidungen alleine zu treffen. Zum Beispiel, indem ich offene Fragen stelle, statt konkrete

Lösungsvorschläge zu geben. Ich vertraue darauf, dass die betroffene Frau ihre Lösungen selber kennt und findet. In Situationen, in denen die Teilnehmerin keine Ideen hat, formuliere ich Angebote im Konjunktiv: „Wie wäre es für dich, wenn du dies oder das tun würdest?“ Dann kann die Teilnehmerin prüfen, ob die Idee für sie stimmig ist oder nicht und kann zustimmen oder ablehnen. So bleibt die Entscheidung in vollem Umfang bei der betroffenen Frau.

Die Benutzung des Konjunktivs ist für mich ein wichtiges Instrument zur Wahrung der Würde und zum Kontakt auf Augenhöhe. Ich stelle mich nicht über die Teilnehmerin im Glauben daran, ich wüsste, was für sie gut oder schlecht wäre. Vielmehr biete ich ihr bei Bedarf Möglichkeiten an.

Vor meiner Beschäftigung mit dem Begriff der Würde hätte ich vermutlich schneller eigene Ratschläge gemacht. So aber konnte ich der Teilnehmerin die Entscheidung selbst überlassen, sie in ihren autonomen Lösungsversuchen erkennen und anerkennen.

In diesen Lösungsansätzen zeigt sich ein wichtiger, unbewusster Konflikt, der nach außen verlagert wird und mit dem ich als Therapeutin arbeiten kann. Den Worten oder Handlungen, die als Lösungsversuche bewertet werden, begegne ich wertschätzend, indem ich sie verbal begleite oder durch tanztherapeutische Angebote innere Ambivalenzen und Bedürfnisse spürbar und sichtbar machen lasse.

Dieser scheinbar kleine aber sehr feine Unterschied, den ich in meiner therapeutischen Haltung vollzogen habe, indem ich die Teilnehmerin als mein Gegenüber, als ein Subjekt wahrnehme, ist für mich sehr bedeutend.

Am Beispiel des geschilderten Falles möchte ich hier noch näher auf den Begriff des Makels eingehen und werde mich dabei vor allem auf die Definition von Makel beziehen, die Bieri (2015) in Bezug auf Würde besprochen hat.

Ein Makel ist etwas, das als „Übel“ beurteilt oder erlebt wird. Es ist etwas, das auf diese Weise nicht da sein sollte und das man besser verbirgt. Der Teilnehmerin war ihre Angst vor dem Laufen unter dem Tuch deutlich unangenehm. Bieri spricht hier von „genieren“ und dem Gefühl, dass etwas „peinlich“ ist (BIERI, 2015, S. 162 f.). Er sagt aber auch, dass wir Makel unterschiedlich bewerten, je nachdem, ob wir glauben, dass wir für ihn Verantwortung tragen, oder nicht. Die Teilnehmerin empfand ihren Makel, weil sie ihre Angst vor dem Gehen unter dem Tuch verbergen wollte, vermutlich als selbstverschuldet. Ich kann dies im Nachhinein nicht überprüfen, finde das aber als Hinweis weiterführend, auch für zukünftige ähnliche Situationen.

Auch der Ausdruck „Scham“ spielt bei Bieri (2015) eine Rolle und ich finde ihn in Bezug auf die geschilderte Situation weiterführend. Nach Bieri ist Scham „das Erleben einer Entlarvung eines moralischen Makels“ (BIERI, 2015, S. 162 f.). Auch dies beschreibt das Verhalten der Teilnehmerin treffend. Es deutet außerdem auf das, was als Norm empfunden wird. Nämlich ohne Rücksicht auf persönliche Einschränkungen die vorgegebenen Regeln zu befolgen.

Weiter auffällig ist die Strategie der Frau, zunächst einmal am Schwungtuch stehenzubleiben und unbemerkt mitzumachen, ohne dabei unter dem Tuch hindurchzulaufen.

Der Rand des Schwungtuches war für die Frau, was Bieri „intimen Raum“ nennt. Ein Raum, nach dem man das Bedürfnis hat, wenn man einen Makel verbergen möchte „aus Angst vor dem Verlust von Achtung und Anerkennung“ (BIERI, 2015, S. 159). Sie ging in keinen

Widerstand, es ging der Teilnehmerin nicht darum, „sich gegen die anderen *abzugrenzen*“ (BIERI, 2015, S. 159).

Bei Bieri spielt in diesem Zusammenhang auch die Verlegenheit eine Rolle, die durch „fremde Blicke“ ausgelöst werden kann (BIERI, 2015, S. 159). Menschen können sich unter fremden Blicken wie Objekte fühlen: „Ich sehe mich mit den Augen des Anderen.“ (BIERI, 2015, S. 160) Vor allem, wenn ich „gemustert werde“ (BIERI, 2015, S. 160), können mich diese Blicke in „Verlegenheit“ bringen, ganz besonders, wenn die Aufmerksamkeit unerwünscht ist (BIERI, 2015, S. 160).

Auch die betreffende Teilnehmerin hat die Blicke der anderen wahrgenommen und interpretiert. Sie machte sich Sorgen, wie die anderen sie wohl anschauen würden. Sie war dabei von ihrer Vorstellung so befangen, dass sie gar nicht mehr objektiv prüfen konnte, ob ihr Verhalten den anderen überhaupt auffiel. Tatsächlich bemerkten es die anderen Frauen oft gar nicht, dass die Teilnehmerin nicht unter dem Tuch hindurchlief. Auch Blicke, die man sich nur vorstellt, können Verlegenheit hervorrufen.

An dieser Stelle komme ich noch einmal auf den Begriff der „Scham“ zurück. Bieri sagt, dass das Gefühl der Scham so weit gehen kann, dass wir uns „den Blicken der anderen ausgeliefert fühlen“ und uns ihnen „unterwerfen und das fremde Urteil verinnerlichen“ (BIERI, 2015, S. 168 f.). Das bedeutet, eine „doppelte Ohnmacht“ (BIERI, 2015, S. 170) zu erleben, da wir unsere eigene Stimme mit der Stimme der anderen ersetzen.

Im oben geschilderten Fall habe ich die Teilnehmerin nicht so erlebt, dass sie sich in einem Gefühl der Ohnmacht verloren hätte. Sie konnte einen anderen Weg gehen. „Wenn ich erkenne, dass es keinen zwingenden Grund dafür gibt, das fremde Urteil zu verinnerlichen, kann ich meine verlorene Autorität und meine Stimme zurückgewinnen.“ (BIERI, 2015, S. 175). Die Frau war in der Lage, eine Lösung aus ihrer misslichen Lage herbeizuführen. Zunächst, indem sie mit mir das Gespräch suchte, und dann, indem sie ihre Kolleginnen in die Lösung des Problems mit einband. Sie hat sich von den Blicken der anderen nicht den eigenen Blick vollständig nehmen lassen, sondern sich einen eigenen Raum bewahrt, von dem aus sie handeln konnte.

Die Teilnehmerin hat das getan, was Bieri die „Würde als überwundene Scham“ nennt (BIERI, 2015, S. 177): im Gespräch mit mir hat sie sich ihre eigene Einschränkung eingestanden, hat also weder geschönt noch verdrängt und ihre Zuversicht gestärkt, dass es einen gemeinschaftlichen Weg aus ihrem Dilemma gibt. Sie hat ihre Scham schrittweise überwunden, und so ihre Würde zurückgewonnen.

Der Zurückgewinn der Würde hat die Teilnehmerin dahin gestärkt, die Übung letztlich sogar alleine durchzuführen und ihre Angst zu überwinden. Sie hat auch gelernt, dass sie ihr Verhaltensmuster durchbrechen kann und Makel veränderbar sind und nicht erstarrt bleiben müssen.

Gerade in der Arbeit mit Langzeitarbeitslosen spielt der Begriff des Makels eine wichtige Rolle. Diese Frauen begleitet ständig das Stigma, gesellschaftlich wenig wert zu sein. Man muss

annehmen, dass viele dadurch in ihrem Selbstbild beeinflusst und von Gefühlen der Minderwertigkeit beeinflusst sind.

Dies kann ich aus meiner tanztherapeutischen Arbeit schon an der Art und Weise bestätigen, wie viele der Frauen ihre Körper halten und bewegen. Die Teilnehmerin aus dem obigen Beispiel bewegt sich beispielsweise in den meisten Übungen auffallend gehemmt und aus den Kontakten mit ihr habe ich gesehen, wie stark sie ihren eigenen, negativen Selbstbildern unterliegt. Erst als ich – die Gruppenleiterin, also die Frau, die in Lohn und Brot steht – ihr einmal von den Einschränkungen erzählte, die ich durch eine Schulter-Operation hatte, sah ich, wie sie sich deutlich entspannte.

An dieser Stelle denke ich noch einmal an Reddemanns Einschätzung des Neoliberalismus als „eine moderne Form der Menschenverachtung und der Entwürdigung“ (REDDEMANN, 2013, S. 87). An der Körperhaltung der Teilnehmerin muss ich stark vermuten, dass die betreffende Frau emotional und so auch körperlich von der Langzeitarbeitslosigkeit geprägt wurde und von der Tendenz unserer Gesellschaft, Langzeitarbeitslose als „entmenschlichte Objekte“ (REDDEMANN, 2013, S. 87) zu betrachten. Laut Reddemann werden Menschen im Zuge der Ökonomisierung der Gesellschaft zum Humankapital, das von dem Wirtschaftssystem „massenhaft traumatisiert“ (REDDEMANN, 2013, S. 90 f.) wird. Leider kann ich Reddemanns Worte aus meiner Arbeit bestätigen.

6.6 Selbständigkeit statt Ohnmacht und die Gruppe als Kraftquelle

In einer Stunde, bekam eine junge Teilnehmerin während der Übung mit dem Schwungtuch einen Anruf von einer Verwandten. Nachdem sie das Gespräch beendet hatte, teilte sie uns mit, dass ihr Vater einen Herzinfarkt erlitten habe und in der Klinik sei. Sie war sehr wütend darüber, dass ihre Familie sie erst spät informiert habe, gleichzeitig war sie auch sehr traurig und weinte. In gewissem Sinn wurde sie von der Familie nicht in ihrer Würde beachtet, indem man ihr eine für sie wichtige Information vorenthielt. Sie fühlte sich gedemütigt und dabei auf besondere Weise ohnmächtig.

Ich fragte die Teilnehmerin, was sie jetzt brauche. Sie antwortete, dass sie gerne dabeibleiben, aber nicht mitmachen wolle. Einige Frauen gingen auf sie zu, um ihr weitere Unterstützung anzubieten, die sie aber ablehnte. Die Frau suchte sich dann einen Platz an der Seite des Raumes, nach einigen Minuten jedoch stand sie auf und schwang in ihrer Traurigkeit mit.

Zu Beginn der folgenden Stunde bedankte sich die Teilnehmerin bei mir und der Gruppe. Es hätte ihr gutgetan, in der Gruppe bleiben zu dürfen.

Die Reaktion der jungen Frau, die sich zunächst einmal zurückziehen wollte, kann man in Folge ihrer Würdeverletzung gut verstehen. Bieri nennt diese Strategie, auf eine Demütigung zu reagieren, die „Flucht in die innere Burg“ (BIERI, 2015, S. 36). Die junge Frau schien aber weiterhin unter dem Einfluss des Gesprächs zu stehen.

Laut Bieri (2015) ist die Strategie der „Inneren Burg“ manchmal auch Selbsttäuschung, weil sie den Würdeverlust nicht aufhört. Die junge Frau aber konnte sich dazu entschließen, die Gruppe als Ressource zu nutzen, um ihr Erlebnis zu verarbeiten.

Wichtig war für mich, sie bei der Entscheidung zum Mitmachen in ihrer Selbständigkeit zu lassen. Sie trotz ihrer momentanen Trauer und Desorientiertheit als denkendes und verstehendes Wesen zu behandeln. So hatte die Frau die Möglichkeit, sich von dem Erlebnis zu distanzieren und eine Entscheidung darüber zu treffen, was ihr gerade guttut. Bieri (2015, S. 81 f.) würde hier von „Selbsterkenntnis“ sprechen. Er sagt, wenn es mir gelingt, etwas, das mich sehr trifft und erst einmal im Unbewussten wirkt, bewusst werden zu lassen, dann kenne ich mich bei mir selber wieder besser aus und kann mich auch von dem Ohnmachtsgefühl distanzieren.

In Momenten, in denen man zu einer Würdeverletzung Distanz gewinnt, muss man nicht für sich bleiben. Es muss nicht alleine darum gehen, Selbsterkenntnis zu gewinnen, sondern auch darum Offenheit zu erfahren, sich mit etwas zu verbinden, das stärkt und sicher ist, wie in unserem Fall eine Gruppe.

Ein Beispiel kann ich dazu noch ergänzen. Es ist dem oberen ähnlich und zeigt, wie häufig mir diese Situationen in den tanztherapeutischen Stunden in der einen oder anderen Form begegnet sind.

Während einer Stunde wirkte eine Teilnehmerin auffällig blass und traurig. Sie sagte mir zu Stundenbeginn, dass sie von ihrem Arzt wieder eine erhöhte Dosis Psychopharmaka bekomme, da sie gerade eine krisenhafte Situation in ihrer Familie durchmache. Die Medikamente wirkten sich deutlich auf ihren Kreislauf aus. Auf meine Nachfrage nach ihrem Bedürfnis, antwortete sie, dass sie im Raum bleiben und sich hinlegen wolle. Als wir etwas später die Übung mit dem Schwungtuch machten, beobachtete ich, wie sie von ihrem Platz aus das Geschehen interessiert beobachtete. Wenig später stand sie auf und ich lud sie ein, mitzumachen. Sie freute sich sichtbar über mein Angebot und nahm bis zum Stundenende sehr lebhaft und freudig teil. Es zeigt sich immer wieder, dass Teilnehmerinnen, die die Übung nicht mitmachen wollen, und doch bewusst eingebunden werden, neugierig werden und sich dann entscheiden, die Übung doch mitzumachen.

6.7 Über Musik und Tanz zu (kultureller) Gleichwürdigkeit und würdevoller Begegnung finden

Hier möchte ich ein Beispiel aus der tanztherapeutischen Stunde geben, das für mich persönlich ein besonders schönes Erlebnis war. Zum einen, weil es ein Beispiel dafür ist, dass sich die Teilnehmerinnen immer mehr trauen, Verantwortung zu übernehmen und dieses Verhalten auch durch positive Rückmeldungen untereinander bestärken, zum anderen, weil in diesem Beispiel die multikulturelle Zusammensetzung der Frauen eine positive Rolle spielt. Es geht auch um spontanes Tanzen und berührt viel von Reddemanns Aussagen, wenn sie davon spricht, dass Menschen sich die Würde selbst zubilligen:

„Die Überlegung, dass ein Mensch sich auch selbst Würde zubilligt, halte ich für zentral. Wir wissen, dass es in der Psychotherapie häufig eine der wichtigsten Aufgaben ist, dass Patientinnen sich selbst ihre Würde zurückgeben, und sich damit ihres Selbstwertes bewusst und bereit werden,

ihn zu verteidigen. Es ist wichtig, dass sie sich vom Hass derer, die ihnen geschadet haben, befreien – von diesem Hass, den sie in ihr eigenes Selbst integriert haben.“ (REDDEMANN, 2013, S. 50 f.)

Schon zu Beginn meiner Tätigkeit in der Gruppe ermunterte ich die Frauen, Musik aus ihren Herkunftsländern mitzubringen. Es gab in der darauffolgenden Stunde unterschiedliche Erklärungen, warum man keine eigene Musik dabei habe. Ich ermutigte die Frauen weiter, gab aber nach einigen Stunden auf und brachte weiterhin die für mich passend erscheinende Musik für die Stunden mit.

Einige Wochen später berichtete mir eine griechische Frau, dass sie depressive Phasen zu Hause nur auf einem Weg unterbrechen könne, nämlich indem sie ihre griechische Lieblingsband anhöre und zu den Liedern sänge. Ich entgegnete ihr, dass auch mir griechische Musik sehr gut gefalle. Die Frau strahlte, holte ihr Handy aus der Tasche und sagte: „Wenn ihr mögt, spiele ich Euch ein Lied von meinem Sohn vor.“

Also spielte sie uns sein Lied auf ihrem Handy vor. Der Sänger des Stückes war ihr eigener Sohn. Die Frau sang mit wunderschöner, stolzer Stimme mit und bewegte sich sehr anmutig dazu. Eine türkische Frau begann auf einmal auch zu tanzen und sang den griechischen Hit auf Türkisch mit. Offensichtlich kannte sie das Stück aus ihrem Heimatland, das ja geographisch zu Griechenland benachbart liegt. Die anderen Frauen tanzten aus spontaner Freude einfach auch mit.

Seit dieser Zeit bringen Frauen gelegentlich spontan die Musik aus ihren Ländern mit in die Stunden und wir bauen sie in unser Programm ein. Ich nehme jede Musik an, die mitgebracht wird, auch wenn die Wiedergabequalität mal etwas schlechter ist und auch, wenn wir sie nur über Handy abspielen können.

Die Frauen bringen durch die Musik etwas aus ihrer eigenen Kultur mit. Dieses Persönliche allen Kolleginnen zu zeigen, hat einen sehr positiven Effekt. Manche Frauen erzählen in solchen Momenten auch über die weibliche Tanzkultur aus ihren Heimatländern und ihre persönlichen Erfahrungen mit Tanz und Musik aus Kindheit und Erwachsenenleben.

Bei solchen Gelegenheiten berichten einige Frauen von ihren traumatischen Erlebnissen aus Kindheit und Jugend oder von den Erlebnissen von Flucht und Krieg. Diese Erzählungen finden im gegenseitigen Respekt, auf gleicher Augenhöhe und im Vertrauen statt. Ich gebe den Erzählungen Raum und höre empathisch zu. Die Teilnehmerinnen untereinander gehen in solchen Momenten sehr verständnisvoll und wertschätzend miteinander um. Manche belassen es bei Andeutungen: „Ich habe als Kind auch Schreckliches erlebt, aber das kann ich hier jetzt gar nicht alles erzählen,“ oder „Wie Familienleben geht, weiß ich nicht, ich habe so etwas als Kind nicht erlebt.“ Ich gebe der Offenheit der Teilnehmerinnen Raum und Platz und damit ihrem Bedürfnis, gesehen, gehört und verstanden zu werden. Ich unterbreche nur, wenn andere Teilnehmerinnen das Gesagte bewerten oder interpretieren möchten, dies kam am Anfang mehrmals, inzwischen aber gar nicht mehr vor.

Manchmal kommt es heute vor, dass nach der Stunde eine Frau zu mir kommt und mir ein persönliches Anliegen anvertraut, das zu sagen sie vor der Gruppe noch nicht den Mut hatte.

Ich erlebe diese Momente aus den tanztherapeutischen Stunden noch immer als allumfassend gelungen, so dass es mir fast schwierig scheint, sie mit Theorie zu ergänzen. Ich möchte aber doch einige Aspekte verschiedener Autoren herausgreifen, um mir die geschilderte Szene genauer anzuschauen.

Nach Schröder zeigt sich kulturelle Vielfalt und kulturelle Öffnung in einem ständigen Aushandlungsprozess zwischen den unterschiedlichen menschlichen Orientierungen in unserer Gesellschaft. Das schließt auch ihre Differenzierung und Diversität mit ein. Würdevolle interkulturelle Arbeit zeigt sich in der Anerkennung von Unterschieden.

„In diesem weiten Verständnis reduziert sich Interkulturalität nicht allein auf das Verhältnis von Deutschen und Zugewanderten, sondern gilt ganz umfassend für das Verhältnis zwischen unterschiedlichen Lebensformen und umfasst Unterschiede des Geschlechtes, des Alters, der Religion, der sexuellen Orientierung, der körperlichen Ausstattung, der sozioökonomischen Lage, aber auch Unterschiede zwischen verschiedenen Betriebs- oder Verwaltungskulturen.“ (SCHRÖDER, 2007, S. 9)

Die Hinwendung zum ressourcenorientierten Ansatz, wonach kulturelle Vielfalt als Chance zu verstehen ist, ist für die Berücksichtigung des Aspektes der Würde in der interkulturellen Arbeit die Basis.

Schröders (2007) Ansatz lässt sich gut dem Begriff der „Gleichwürdigkeit“ ergänzen, „dem fundamentalen Bedürfnis aller Menschen gerecht, gesehen, gehört und als Individuum ernst genommen zu werden.“ (JUUL, 2006, S. 24)

Als Ergänzung kann ich hier auch Bieri (2015) nennen, der über Gleichberechtigung und Diskriminierung sagt, dass alle in wichtigen Dingen dieselben Rechte haben und gleich behandelt werden sollen. Enthält man diese dem Menschen vor, bekommt er als Rechtssubjekt keine volle Anerkennung und wird diskriminiert.

Für mich bedeutet Gleichwürdigkeit in der tanztherapeutischen Stunde, die Anschauungen, Wünsche und Bedürfnisse sowohl der Teilnehmerinnen als auch meine eigenen auf gleiche Weise ernst zu nehmen. „Von gleichem Wert“ bedeutet für meine therapeutische Stunde: Ich sehe und akzeptiere meine Stärken und Schwächen in gleicher Weise, wie ich sie bei den einzelnen Frauen der Gruppe berücksichtige. Ich werde dabei erneut an den Satz Albert Schweitzers erinnert, den ich bereits einmal zitiert habe: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will“ (SCHWEITZER, 1955, S. 229).

Zum Thema Gleichwürdigkeit sagt auch Reddemann, dass das Heilmittel „auf die Dauer und für alle nur heilsam sein [kann], wenn es würdevoll verabreicht wird, das heißt, wenn sowohl derjenige, der es bekommt, wie derjenige, der es gibt, ganz in seiner Würde bleiben kann“ (REDDEMANN, 2013, S. 33).

Ich hatte am Anfang gesagt, dass die geschilderte Szene auch im Nachhinein für mich noch immer schön ist. „Schön“, das heißt für mich hier auch, dass sie würdevoll war. Was in der Tanzszene stattgefunden hat, war letztlich schlicht die Begegnung von Menschen.

Bieri (2015) nennt einige Merkmale, die eine würdevolle Begegnung kennzeichnen. Ich möchte die Kennzeichen hier aufzählen, die auf die beschriebene Szene zutreffen.

Es gab Anerkennung statt Verachtung: die Frauen haben einander ihre Wertschätzung gezeigt, indem sie mitsangen oder mittanzten. Das Gegenteil wäre gewesen, wenn sie sich passiv verhalten oder aber offen negativ über Musik oder Tanz gesprochen hätten. Nach Bieri wäre dies „Verachtung“ oder „demonstrative Aberkennung von Achtung“ (BIERI, 2015, S. 107 f.) gewesen.

Es gab auch keine Zurschaustellung. Bieri (2015) führt als Beispiel den Zwergenwurf an, in dem ein Mensch zum reinen Mittel runtergestuft wird: ausgestellt, vorgeführt und angeglotzt, und so in seiner Würde verletzt. Der Vergleich ist vielleicht weit gegriffen. Aber die gebürtige Griechin aus dem Kurs hat etwas gezeigt, was ihrer Kultur eigen oder einfach für sie persönlich wichtig (was sie kennzeichnet) ist und was die andere vielleicht nicht teilen, sei es der Klang der Musik, ihre Liebe zu diesem Klang oder ihre eigenen Bewegungen dazu. Sie ist das Risiko eingegangen, vorgeführt zu werden. Stattdessen ist eine würdevolle Begegnung gelungen.

Was ebenso nicht stattgefunden hat, das war die „Degradierung“ von „Menschen als Ware“ oder „Verdinglichung“ (BIERI, 2015, S.114). Die Gefahr wäre gewesen, dass ich als Therapeutin die Frauen dazu dränge, endlich eigene Musik mitzubringen und unbedingt dazu zu tanzen. Ich hatte mir das zwar gewünscht, weil ich positive Bilder damit verknüpfte. Aber hätte ich die Frauen dies nicht selbständig entwickeln oder finden lassen, dann hätte ich sie dazu herabgewürdigt, einfach nur meinen Wünschen zu entsprechen. Ich hätte sie verdinglicht und damit in ihrer Würde herabgesetzt, weil sie mir als Mensch mit Empfindungen nicht mehr wichtig gewesen wären.

Auch „Missachtung“ ist nicht passiert. Einem Menschen wird die Würde gestohlen, wenn man so tut, als sei das Gegenüber gar nicht da oder indem ich nicht zu-, sondern über die Person rede (BIERI, 2015). All das wären mögliche Reaktionsweisen der anderen Teilnehmerinnen gewesen, die eine würdevolle Begegnung verhindert hätten. Genauso ist es mit „Auslachen“, denn damit zeige ich dem anderen, dass ich ihn als ganze Person nicht ernst nehme und ihr keine „Autorität“ zugestehe (BIERI, 2015, S. 119).

Die Tatsache, dass sich die Frauen später empathisch und vertrauensvoll persönliche Geschichten erzählten, die sie mit der Musik verbinden, oder die durch die Musik ausgelöst wurden, würde Bieri sowohl „Begegnung“ als auch „Verschränkung“ (BIERI, 2015, S. 97) mit einem anderen nennen. Er sagt, dass sich Menschen bei Begegnungen beginnen, Geschichten voneinander zu erzählen und dass „die seelische Intimität“ (BIERI, 2015, S. 97) zwischen mir und einem anderen steigt, je mehr sich mein eigenes Erleben mit dem des anderen verschränkt. So habe ich die Frauen erlebt, die einander verstehen und sich durch das Zuhören mehr und mehr öffnen konnten.

Dass wir in den folgenden Stunden immer wieder solche Tanzmomente hatten, würde Bieri (2015) als „engagierte Begegnung“ (BIERI, 2015, S. 98) beschreiben. Das sind Begegnungen, die von Nähe geprägt sind, das heißt, man zeigt, dass man einander wichtig ist.

Aber er geht noch weiter, denn man erwartet durch diese Nähe bereits bestimmte Reaktionen. Die Frauen haben in den tanztherapeutischen Stunden bereits Erfahrungen miteinander

gemacht, eben auch in Situationen rund um das Tanzen zu eigen mitgebrachter Musik und erwarten oder hoffen auf Wohlwollen von den anderen. Sie hoffen etwa darauf, dass die anderen die Musik mögen, die mitgebracht wird, dass sie respektvoll damit umgehen, dazu tanzen und Geschichten erzählen werden. Eine „distanzierte Begegnung“ (BIERI, 2015, S. 89) würde vorliegen, wenn sich jemand aus einem früheren Engagement zurückzieht. Dann gerät auch die Würde in Gefahr. Zu distanzierten Begegnungen ist es bei diesem Thema im Verlauf der Stunden nicht gekommen. Ich denke, dass dies auch ein Grund ist, weshalb die Frauen immer mutiger darin werden, ihre eigene Musik mitzubringen und sich zu zeigen. Sie vertrauen immer mehr darauf, dass die Begegnungen engagiert sein werden und sie ihre Würde dabei nicht verlieren.

6.8 Gemeinsame, dialogische Arbeit: Voraussetzungen für einen würdevollen Ablauf der tanztherapeutischen Stunde

Im Folgenden möchte ich einige Orientierungslinien zeigen, die nach meiner Erfahrung für einen würdevollen Ablauf einer tanztherapeutischen Stunde hilfreich sind.

6.8.1 Sicherheit

Sicherheit entsteht durch Regeln und Strukturen, durch Rituale, aber auch durch meine professionelle Sicherheit, die es mir ermöglicht, in unterschiedlichen Situationen angemessen zu reagieren und auf Nachfragen zu antworten. Dazu gehört meine Empathie Fähigkeit genauso wie die Absprachen über Schweigepflicht und Vertraulichkeit. Daneben biete ich ein der Zielgruppe angepasstes, niedragschwelliges Angebot von Übungen und Interventionen an und greife auf immer wiederkehrende strukturelle Elemente zurück, die den Teilnehmerinnen Anschlussmöglichkeit bietet. Ich verwende eine einfache, klare Sprache, vermeide lange Sätze und Fremdwörter und fordere die Teilnehmerinnen auf, gleich nachzufragen, wenn sie mich nicht verstehen. Ich lege großen Wert auf Informationen, die ich immer situativ anpasse. So achte ich auf die Stimmung im Raum, auf die Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmerinnen und auf deren Bedürfnisse an unterschiedlichen Tagen. Ich variiere das Tempo der Übungen und der Pausen, die dem Nervensystem ermöglichen, die neuen Erfahrungen zu verarbeiten und zu integrieren.

6.8.2 Beziehung

In meiner praktischen Arbeit erhalten das (sich selbst) Sehen, das gegenseitige Gesehen werden, die Beziehung jeder Teilnehmerin zu den anderen in der Gruppe sowie ihre Positionierung im Raum einen angemessenen Stellenwert. Ich biete den Teilnehmerinnen eine authentische Beziehung auf Augenhöhe an und benenne meine Wahrnehmung. Diese formuliere ich stets als Ich-Botschaft, nie als allgemeingültige Aussage. In manchen Situationen setze ich Methoden systemischer Arbeit wie Reframing oder zirkuläres Fragen ein (SATIR, 2016, BENDER, 2014).

Zu diesem Beziehungsaspekt gehört auch Vertrauen und kontinuierliche Reflexion meiner eigenen körperlichen Wahrnehmung, meiner Gefühle, Gedanken, Worte und Handlungen – auch und gerade dann, wenn ich Wirkungen wahrnehme, die für mich überraschend oder auf den ersten Blick nicht wünschenswert scheinen. Die Teilnehmerinnen haben besonders bei Wiederholung meiner Angebote die Möglichkeit, ihren Körper, ihre Gefühle, ihre Gedanken und ihr Verhalten gleichermaßen wahrzunehmen und zu reflektieren.

Zuletzt vertraue ich auf das volle Potenzial der Teilnehmerinnen und lasse sie in ihrer Selbstverantwortung. Dazu eigne ich mir eine vorurteilsbewusste Haltung an und trainiere mich im Unterscheiden von Beobachtung und Bewertung.

6.8.3 Verantwortlichkeit

Als Tanztherapeutin bin ich für den sicheren Rahmen und die Struktur der einzelnen Stunden verantwortlich sowie für die Auswahl der Übungen. Dabei ist es mir besonders wichtig, den Teilnehmerinnen viele Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten zu lassen. Ich will ihnen damit die Verantwortung für das übertragen, was sie in die Gruppe einbringen. So haben sie die Freiheit zu entscheiden, welche Übungen sie mit welcher Intensität mitmachen, wie das Ausmaß ihrer Erfahrungen aussehen soll und wohin sie ihre Aufmerksamkeit richten.

Die Verantwortlichkeit meiner Arbeit habe ich in diesem Prozess wirkungsvoll verändern können. Anfangs war es mir wichtig, den Teilnehmerinnen „viel mitzugeben“, damit sie möglichst großen und sichtbaren Nutzen von meinen Stunden haben.

Nach einigen Erfahrungen in der Praxis, nach Supervision, kollegialem Austausch und Studium der Fachliteratur, bemerkte ich, dass meine Haltung wenig hilfreich und meine Idee von dem, was ein großer Nutzen ist, ein Irrtum ist. Die Literatur von Trudi Schoop (SCHOOP, 1991, 2007) und Luise Reddemann (REDDEMANN, 2013) gaben mir hierbei die entscheidenden Impulse. Mir wurde klar, dass ich die Würde von anderen verletze, wenn ich ihr Tun, ihre Wahrnehmungen, Gefühle und Bewertungen manipulierte.

Heute lege ich meinen Fokus auf die beobachtbaren Wirkungen bei den Teilnehmerinnen, auf meine Haltung und meine Intentionen. Ich setzte mich eingehend mit meinen Beobachtungen und Bewertungen auseinander. Leistungsorientierte Bewertung wie „viele Interventionen und verschiedene Übungen helfen viel und sind deshalb gut“ lege ich ab. Ich orientiere mich stattdessen mit meinen Angeboten und Einladungen noch mehr an den Bedürfnissen der Frauen. Ich nehme meine Gefühle wie Unsicherheit und Ärger als zu mir gehörig an und reflektierte meine dazugehörigen Lebensthemen. So gelingt es mir auch, die Verantwortung für die Wirkungen der angebotenen Übungen den Teilnehmerinnen zu überlassen. Ich setze mich intensiv mit dem Begriff der Würde eines jeden Menschen, mit seiner Selbstbestimmung und seinem Potenzial auseinander. Als Folge meiner Auseinandersetzung übernehme ich ausschließlich die Verantwortung für meine Gefühle, meine Beobachtungen und Bewertungen und die Auswahl meiner Angebote. Ich wähle unterschiedliche Übungen und Angebote, die es besonders ermöglichen, Variationen einzubauen und achtsam, aber nicht vorsichtig zu handeln. Ich versuche präsent zu sein, Raum zu öffnen und zu halten.

6.8.4. Angebotsauswahl

Wichtig ist mir, dass ich die Anschlussfähigkeit berücksichtige, so dass jede Teilnehmerin mitmachen kann. Ich berücksichtige besonders folgende Aspekte:

- einen selbstgewählten Platz im Raum und in der Gruppe finden, der zu den eigenen, momentanen Bedürfnissen passt.
- die Füße und den Boden spüren, um sich die Erdung und den sicheren Kontakt zum Boden erarbeiten zu können.
- die bewusste Wahrnehmung der eigenen Aufmerksamkeit: wohin lenke ich meine Aufmerksamkeit? Wohin anders könnte ich sie noch lenken?
- Wie viel Kraft gebe ich meinen Gedanken, meinen Gefühlen, meinen Körperempfindungen?
- Habe ich neue Erfahrungen gemacht? Haben sie Einfluss auf mein Selbstbild?
- das Aufrichten der Wirbelsäule, die Festigkeit und die Beweglichkeit des eigenen Rückgrates spüren.
- das Arbeiten mit dem Becken als Zentrum des Körpers.
- sich Bewegen im Raum, sich angebunden und eingebunden fühlen in der Gruppe, den eigenen Freiraum spüren.
- die eigenen körperlichen und die kinesphärischen Grenzen. in der Beziehung zu den anderen wahrnehmen.
- die Wahrnehmung des eigenen inneren Raumes. Bewusstsein herstellen über Atmung.
- das Wahrnehmen des äußeren Raumes. Bewusstsein herstellen über die Sinne: sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen.

7. Schlussbetrachtung

7.1 Vorannahmen, neue Einsichten und geteilte Verantwortung

Zu Beginn des tanztherapeutischen Praktikums hatte ich die Vorstellung gehabt, dass jede Stundeneinheit auf die nächste aufbauen wird und ich bei den Teilnehmerinnen kontinuierlich und gezielt Fortschritte sehen würde. Dann kam es ganz anders.

Ich spürte während der ersten Wochen das müde machende Gefühl, immer wieder von vorne beginnen zu müssen und beobachtete nur bei wenigen Teilnehmerinnen den Willen zur positiven Veränderung. Die Frauen gaben mir zudem kaum Rückmeldungen über positive Auswirkungen der Stunden. Sie schienen allein deshalb mitzumachen, um ihre vom Arbeitsamt verordneten „Arbeitsstunden“ zu absolvieren. Ich fühlte mich verunsichert und verärgert.

Das im Rahmen meiner Ausbildung gewählte Thema der Würde hat mir dabei geholfen, aus diesem anfänglichen Dilemma herauszukommen und neue Haltungen einzunehmen. Auch die Bewegte Supervision, weiteren Supervisionen, und die Literatur von Trudi Schoop (Jahr?) und Luise Reddemann (Jahr?) halfen mir, meine Haltung gegenüber meiner Arbeit als Tanztherapeutin und den Teilnehmerinnen zu verändern. Die wichtigsten Prinzipien, die ich dabei erkannte, waren, mich stets in Präsenz zu üben und dabei im Kontakt mit mir als auch den Teilnehmerinnen zu bleiben. Ihnen zuzuhören und sie so einladend wie empathisch zu unterstützen, ohne dabei mich selbst zu verlieren. Dies erforderte von meiner Seite konsequente und ehrliche Selbstreflexion.

Mit dieser veränderten Haltung lernte ich in jeder tanztherapeutischen Stunde Stück für Stück mehr über mein Selbstbild und meinen Umgang mit den Teilnehmerinnen. Ich kam zu neuen Einsichten und führte zum Teil konkrete Änderungen im Stundensetting vor. Von diesem Prozess will ich hier einige Punkte nennen.

Zu Beginn meiner Arbeit mit den Teilnehmerinnen vermutete ich, dass ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot sicherlich auch nur niedrigschwellige Wirkungen hat. Mir war noch nicht bewusst, dass die Frauen zum Teil emotional, kognitiv und körperlich nicht in der Lage waren, Neues aufzunehmen. Zunächst wollte ich das niedrigschwellige Bewegungsangebot über eine enorme Fülle von Angeboten kompensieren. In den letzten Monaten machte ich jedoch die Erfahrung, dass nicht Niedrigschwelligkeit entscheidend ist, sondern, ob ich als Tanztherapeutin in meiner Würde bleiben und die Teilnehmerinnen in ihrem Sosein respektieren kann. Durch die besonders hohe Sensibilität der Teilnehmerinnen, entstanden durch jahrelange Traumatisierung, hat es sich letztlich als völlig ausreichend herausgestellt, nur niedrigschwellige Impulse zu setzen.

Ich habe außerdem gemerkt, und das war völlig unerwartet, dass es notwendig ist, die Zugehörigkeitsphase kontinuierlich durchzuführen (BENDER, 2014). Ich spüre sehr deutlich, wie die Teilnehmerinnen in dieser Form des Gruppensettings nur auf diese Weise weitere Schritte gehen können. Das Verbleiben in der Zugehörigkeitsphase muss auch nicht unbedingt

andere Phasen blockieren. Die Zugehörigkeitsphase ist eher so etwas wie die sichere Basis oder der sichere Boden, auf dem Vertrauen entsteht und so eben Beziehung wachsen kann.

Es war auch sehr hilfreich für das gemeinsame Miteinander, dass ich ab einem bestimmten Zeitpunkt die Reflexionsrunden in der Gruppe wegließ. Die Teilnehmerinnen äußern sich jetzt nach ihrem eigenen Impuls auf meine Nachfragen zwischen den einzelnen Einheiten. Die Rückmeldungen sind im Laufe der Zeit ausgesprochen offen und lebendig geworden.

Insgesamt begann ich, mein persönliches Tempo immer mehr den Bedürfnissen der Gruppe anzupassen und mir eine Arbeitsweise anzugewöhnen, die ressourcenorientiert und raumgebend den inneren und äußeren Impulsen der Teilnehmerinnen folgt. Das hat auch eine Abgabe von Verantwortung zur Folge. Inzwischen übernehme ich nur noch die Verantwortung für die Form der Stunde, deren Struktur und Angebote, und lasse jede Verantwortung für das Erleben, Bewerten und Reflektieren des Erlebten bei den Teilnehmerinnen. Ich vertraue mehr und mehr darauf, dass sie in jedem Fall lebendige Erfahrungen machen können, die sie unterstützen.

Wenn ich heute in einer Stunde bei mir Ungeduld oder Ärger verspüre, halte ich inne und spüre nach, an welcher Stelle ich den Kontakt zur Gruppe verloren habe. Anfangs kam ich oft, ausgelöst durch Affekte seitens der Teilnehmerinnen etwa durch Wut oder Hoffnungslosigkeit, mit meiner eigenen Ohnmacht in Kontakt und reagierte aus eigener Hilflosigkeit mit Strenge. Durch meine Auseinandersetzung mit meinen eigenen Gefühlen und Werten und deren Distanzierung in dem emotionalen Embodiment, habe ich die Angst, von Affekten überwältigt zu werden, verloren. Heute sind für mich alle Gefühle, Gedanken, Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Überzeugungen schlicht Anteile des Menschseins, die ohne Schuld und Scham da sein dürfen. Nur in ihrer ganzheitlichen Komposition und Ausdrucksweise kann durch Anerkennung, Reflexion und Annahme ein transzendierender, heilsamer nächster Schritt geschehen.

Ich habe gemerkt, dass es nicht nur darum geht, die Teilnehmerinnen in ihrer Würde zu belassen, sondern auch meine eigene Würde als Therapeutin zu wahren. Tatsächlich hängt das eine mit dem anderen eng zusammen.

7.2 Verpflichtende Teilnahme: Fürsorge oder Bevormundung?

Ich hatte mich immer wieder mit der Frage beschäftigt, wie ein würdevoller Ablauf der tanztherapeutischen Stunde gesichert werden kann, wenn die Frauen durch das Jobcenter zu der Teilnahme an der Tanztherapie verpflichtet, also bevormundet werden und nicht aus freien Stücken teilnehmen.

Hier habe ich vorschnelle Schlüsse gezogen und zum Beispiel gedacht, dass Bevormundung automatisch eine Gefährdung der Würde sei. Bei Bieri (2015) habe ich dann Gedanken gefunden, die mich wirklich weitergebracht und zu einer neuen Haltung haben finden lassen.

Bieri sagt zu Würde und Bevormundung, dass man immer wieder schauen muss, mit welchem Motiv man eine Bevormundung ausführt, ob man eine Beschränkung der freien Wahl rechtfertigen kann und "wie der Wille der Person aussieht", für die man Entscheidungen trifft

(BIERI, 2015, S. 43 ff.). Bieri konzipiert diese Praxis unter bestimmten Voraussetzungen als „fürsorgliche Bevormundung“ (BIERI, 2015, S. 43 ff.).

Ich bin der Meinung, dass man mit diesem Thema sehr umsichtig vorgehen muss. Die Fragen, die Bieri hier formuliert, sind aber eine gute Hilfe, um sich eine Meinung zu bilden.

Ich selbst habe in den letzten vier Jahren mit den Teilnehmerinnen die Erfahrung gemacht, dass durch offenen und klaren Kontakt ein fruchtbarer Boden für die Entwicklung zur Beziehungsfähigkeit und Selbstbestimmung bereitet wurde und nachhaltig gewachsen ist. Aus dieser Perspektive betrachtet gebe ich Bieri recht, dass die „fürsorgliche Bevormundung“ zur Selbstermächtigung führen kann und somit zu einem wesentlichen Schritt, in die eigene Würde zu treten.

7.3 Eigenwürde heißt Verantwortung übernehmen

Viele meiner neuen Erfahrungen und Überlegungen führen mich immer wieder zu ein und demselben Thema, nämlich dem der Eigenwürde. Bieri (2015) spricht von der Verantwortung, die man für sich selbst übernimmt. Menschen, die nicht in ausreichendem Maße bereit sind, Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen, gefährden ihre eigene Würde.

Wie ich schon oben geschrieben habe, ist es für mich als Therapeutin wichtig, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen und es ist notwendig, dass ich den Frauen die Verantwortung für ihr Leben überlasse. Dabei habe ich immer das Ziel, dass die Frauen lernen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern und ein Gefühl dafür entwickeln, ihrem Leben einen Sinn und eine Richtung zu geben. Beide Fähigkeiten zählt Bieri (2015) zur Eigenverantwortung.

Voraussetzung für all das ist, zu den eigenen Gefühlen zu stehen.

Die tanztherapeutische Arbeit, die die Teilnehmerinnen darin unterstützt, mittels Tanz und Bewegung sich selbst zu spüren und neue Erfahrungen zu machen, leistet in dem Sinn Grundlagenarbeit dafür, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und die Eigenwürde zu wahren. „Die Überlegung, dass ein Mensch sich auch selbst Würde zubilligt, halte ich für zentral.“ (REDDEMANN, 2013, S. 50 f.)

Zuletzt können die Teilnehmerinnen, die Therapeutin eingeschlossen, lernen und anerkennen, dass die Art und Weise, wie wir uns fühlen, nicht fest ist, sondern wandelbar. Dass wir also hoffen dürfen, uns in den meisten Lebenslagen unsere Würde selbst geben zu können.

Würde ist daher nicht nur etwas, das uns von außen zugesprochen oder weggenommen wird, sie ist kein Zustand, der mir nur passiv widerfährt. Würde ist auch etwas, das in meiner eigenen Hand liegt.

8. Schlusswort

Die Fragen, die ich mir zu Beginn meiner Diplomarbeit zum Thema Würde gestellt habe, die Beschäftigung mit Denkern aus Theorie und Praxis, sowie die Erfahrungen, die ich dabei in meiner eigenen praktischen Arbeit als Tanztherapeutin gemacht habe, sind für mich zu einem reichen Erfahrungsschatz geworden.

Ich habe gelernt, was es heißt, die eigene Würde und die der Teilnehmerinnen zu wahren, die Lösungsversuche der Teilnehmerinnen im therapeutischen Gruppenprozess in einem neuen Licht zu betrachten und meine eigenen Erwartungen an die Erfahrung, die die Teilnehmerinnen machen, zurückzustellen. Dieser für mich wichtige Schritt hat zur Folge, dass ich meine Aufmerksamkeit auf die Bewahrung der Würde richte, also auf mein Anliegen. Das bedeutet, dass ich mich mit meinen inneren, authentischen Werten verbinde und nicht von rationalen Erwartungshaltungen leiten lasse. Diese würden zwangsläufig zu Enttäuschung führen.

Auch hat sich mir gezeigt, dass ein manchmal ablehnendes Verhalten seitens der Teilnehmerinnen als Selbstfürsorge zu erkennen ist und dass es notwendig ist, die tanztherapeutische Arbeit in der größtmöglichen Präsenz abzuhalten und meine Aufmerksamkeit vollständig auf den Gruppenprozess zu richten, anstatt auf das, was ich mir selbst zum Ziel gesetzt habe. Dadurch öffne ich einen Raum und mache einladende Angebote, die den Teilnehmerinnen zu neuen Erfahrungen verhelfen, dort, wo sie selbst gerade stehen. Auf diesem Weg konnten sich viele Teilnehmerinnen mit ihren eigenen Bedürfnissen verbinden und auch eingefahrene Gewohnheiten aufgeben, wie etwa die Ablenkung von der Selbstwahrnehmung durch Plaudern mit den anderen Teilnehmerinnen. Sie beginnen so, sich zu spüren, ihre eigenen Gefühle und ihr Tun bewusster zu erleben, dafür Verantwortung zu übernehmen und mit der Vielfalt ihrer eigenen Würde in Kontakt zu kommen.

Ich habe auch gelernt, wie sich eine Beziehung verändert, wenn sie auf die Basis würdevoller Begegnung gestellt wird. Damit meine ich sowohl meine Beziehung zu mir selbst, als auch meine Beziehung zu den Teilnehmerinnen.

Durch die Beschäftigung mit dem Thema Würde in der Praxis habe ich unvermeidbar mein Menschenbild hinterfragen müssen. Viele Situationen betrachte ich daher heute aus anderen Blickwinkeln. Vor allem ist es für mich wesentlich geworden, den Menschen in seiner Vielfältigkeit zu begegnen und ihn in seiner Einzigartigkeit zu stärken.

Dass ich mit Frauen arbeite, die unterschiedliche kulturelle Hintergründe mitbringen, hat mich auch auf die Frage gestoßen, ob alle Frauen eigentlich dieselbe Idee von Würde teilen. Um diese Frage zu beantworten, müsste man sie gesondert untersuchen und ich kann sie in dem Kontext meiner Arbeit nicht beantworten. Ich bin aber durch die Arbeit mit diesen Frauen noch sensibler für die kulturellen Unterschiede von Menschen geworden. Ich habe zum Beispiel gemerkt, dass ich mit Sprache besonders aufmerksam umgehen sollte, um Klarheit zu gewährleisten und keine Missverständnisse zu erzeugen. Vor allem aber finde ich, dass auch hier die innere Haltung bedeutend ist, weil sie auf nonverbaler Ebene auf die Frauen wirkt. Mit dieser absichtslosen Haltung vertraue ich auf das innere Wissen und die Weisheit der

Teilnehmerinnen. Der Anspruch an einen würdevollen Kontakt mit den Menschen ist auch Grundlage von Kulturkontakt.

Das Konzept der Würde aus der Theorie in die Praxis zu bringen, sich intensiv mit einem gesellschaftlichen Wert und persönlichen Anspruch zu beschäftigen, ist ein langer und auch lohnenswerter Weg. Es ist ein Hin und Her zwischen Denken und Fühlen, zwischen Hinschauen und Einfühlen, Nähe und Distanz. Das eine hellt das andere auf.

Die Bedeutung der Wahrung der Würde für die TanztherapeutInnen, wie auch die Wahrung der Würde der Menschen, mit denen wir arbeiten, ist für mich essentiell geworden. Ebenfalls erscheint mir der Respekt vor den Lösungsversuchen der Teilnehmerinnen als Ausdruck ihrer Selbstfürsorge wesentlich. Die Übersetzung dieser Lösungsversuche in Bedürfnisse, ist in meinen Augen unabdingbar. Nicht nur für die Tanztherapie, sondern für alle psycho- und körpertherapeutischen Methoden, letztendlich auch für die gesamte medizinische Diagnostik und Therapie und für die Soziale Arbeit.

Literaturverzeichnis

- AFP, Reuters (2015). *Geschlecht senkt Gehalt um sieben Prozent*. unter: www.zeit.de/karriere/2013-03/gehalt-studie-frauen-maenner (Zugriff am 18. Juni 2015)
- Antonovsky, Aaron (1979). *Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, Aaron (1989). Die salutogenetische Perspektive: Zu einer neuen Sicht von Gesundheit und Krankheit. *Meducs 2*, 51-57.
- Arbeitskreis Frauengesundheit (AKF) e. V. (Hrsg.) (2014). *Selbstoptimierung bis zur Erschöpfung. Widerstandskraft und psychische Gesundheit von Frauen. Beiträge der 21. Jahrestagung des Arbeitskreises Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft (AKF) e. V.* Frankfurt: Mabuse-Verlag. *Bundesgesundheitsblatt 55* (2012), Springer-Verlag, 728–738.
- Bender, Susanne (2014). *Systemische Tanztherapie*. München: Reinhardt-Verlag.
- Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands (2015). *Der tanztherapeutische Prozess*. unter: www.btd-tanztherapie.de/Prozess.htm (Zugriff am 02. August 2015)
- Bieri, Peter (2015). *Eine Art zu leben: Über die Vielfalt menschlicher Würde*. Frankfurt/Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (Hrsg.). *Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland*. unter: <http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/gg/gesamt.pdf> (Zugriff am 10. Juli 2016)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2001). *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*. Bd. 6. Köln.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) (2007). *Kriterien guter Praxis in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten. Ansatz – Beispiele – Weiterführende Informationen*. Bd. 5. Köln.
- Duchrow, Ulrich; Bianchi, Reinhold; Krüger, Rene; Petracca, Vincenzo (2006). *Solidarisch Mensch werden*. Hamburg: VSA-Verlag.
- Fercher, Sonja (2015). *Ein Kind für den Abstieg*. unter: www.zeit.de/2013/36/oesterreich-muetter-arbeit-kinderbetreuung (Zugriff am 18. Juni 2015)
- Freud, Anna (2006). *Das Ich und die Abwehrmechanismen*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag.
- Freud, Sigmund (1991). *Studien über Hysterie*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag.
- Greenson, Ralph R. (2007): *Technik und Praxis der Psychoanalyse*. Stuttgart: Klett Cotta.
- Gruen, Arno (2000). *Der Fremde in uns*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gruen, Arno (2015). *Wider den Gehorsam*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Heinmüller, Mechthild; Liel Christoph, Angerer Peter, Gündel Harald, Geldermann Brigitte, Gottwald Peter, Kimil Ahmet, Limm Heribert (2013). *Gesundheits-Coaching in der*

- Arbeitsmarktintegration – Evaluation eines Qualifizierungskonzepts. *Gesundheitswesen* 110 (40).
- Heller, Laurence; LaPierre, Aline (2013). *Entwicklungsstrauma heilen: Alte Überlebensstrategien lösen – Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken – das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Traumaheilung NARM*. München: Kösel-Verlag.
- Höhn, Alexander (2013). *Erfolgreiche Führung im 3. Jahrtausend*. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Horns, Kathrin; Seeger Klaus; Heinmüller, Mechtild; Limm, Heribert; Waldhoff, Hans-Peter Salman, Ramazan; Gündel, Harald; Angerer, Peter (2012). Gesundheitskompetenztraining für Menschen in Langzeitarbeitslosigkeit. Auswirkungen auf die Motivation zu einem gesünderen Lebensstil. In: *Das Bundesgesundheitsblatt*, 728-738.
- Jobcenter München (2015). *Arbeitsmarkt- und Integrationsprogramm 2015*. unter: <http://muenchen-jobcenter.de/media/2014/08/AMIP-20152.pdf> (Zugriff am 10. August 2016)
- Juul, Jesper (2006). *Was Familien trägt*. München: Kösel.
- Kant, Immanuel (2007). *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Kennedy, Antja (2010): *Bewegtes Wissen. Laban/Bartenieff Bewegungsstudien verstehen und erleben*. Berlin: Logos.
- Langness, Anja (2015). *Altersarmut steigt – vor allem bei Frauen*. unter: www.blog.wegweiser-kommune.de/soziale-lage/altersarmut-steigt-vor-allem-bei-frauen (Zugriff am 05. Juli 2015)
- Maslow, Abraham (1998). *Toward a Psychology of Being*. Wiley, Hoboken, USA.
- Netzwerk Geburt und Familie e.V. (2016). *Leitbild*. unter: <http://www.nguf.de/unser-leitbild/> (Zugriff am 02. März 2016)
- Ogden, Pat (1995). *Hakomi Integrative Somatics: Persönliche Mitschrift in der Ausbildung*.
- Quinten, Susanne (2009). Gedanken über die salutogenetische Ausrichtung der Tanztherapie. In: *Zeitschrift für Tanztherapie* 16, 32-39.
- Reddemann, Luise (2013). *Würde – Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rossi, Ernest Lawrence (1986). *The Psychobiology of Mind-Body healing*. New York: W.W. Norton.
- Satir, Virginia (2016). *Selbstwert und Kommunikation*. Stuttgart: Klett Cotta.
- Schaschek, Sarah (2015). *Junge Frauen stehen unter großem Druck*. unter: www.tagesspiegel.de/wissen/studie-zu-frauen-familie-und-beruf-junge-frauen-stehen-unter-groessem-druck/8770110.html (Zugriff am 18. Juni 2015)
- Schmid, Gunther (2014). *Einführung in die hypnotherapeutische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl-Auer Verlagsgruppe.
- Schneider, Kristine (2002). Willkommen Widerstand. Ein Konzept und sein Verständnis in der Gestalttherapie. In: *Gestaltkritik*, Köln.
- Schoop, Trudi (1991). *Zur Tanztherapie*. In: Elke Willke, Gerd Hölter, Hilarion Petzold,: *Tanztherapie - Theorie und Praxis*. Paderborn: Junfermann-Verlag, 117-128.

- Schoop, Trudi (2007). *...komm und tanz mit mir!* Zürich: Hug & Co Musikverlage.
Originalausgabe: Schoop, Trudy; Mitchell, Peggy (1974): *Won't you join the Dance?*
by California: Mayfield Publishing Company.
- Schröer, Hubertus (2009): Interkulturelle Öffnung und Diversity Management. Ein Vergleich der
Strategien. In: *Migration und Soziale Arbeit* 3/4, 203-211.
- Schweitzer, Albert (1955). *Kultur und Ethik*. München: C.H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung.
- Taureck, Bernhard H.F. (2006). *Die Menschenwürde im Zeitalter ihrer Abschaffung*. Hamburg:
Merus.
- Terre des Femmes (2015). *Weibliche Genitalverstümmelung*. unter:
www.frauenrechte.de/online/index.php/themen-und-aktionen/weiblichegenitalverstuemmelung2 (Zugriff am 12. Juli 2015)
- Terre des Femmes (2015). *Frauenhandel und Prostitution*. unter:
www.frauenrechte.de/online/index.php/themen-und-aktionen/frauenhandel (Zugriff am
12. Juni 2015)
- Willke, Elke (2007). *Tanztherapie – Theoretische Kontexte und Grundlagen der Intervention*.
Bern: Hans Huber.