

Interview_gekürzt

Das Interview hat Anke Vetter mit Sabine Parzer im Rahmen des Projekts "Was ist Tanz?" von fetter Engel evtl. 2006 in Haslach (A) geführt, ECITE 06

Was ist Tanz?

Sabine Parzer: Tanz kann vieles sein. Als ich 15 Jahre alt war, war Tanz für mich eine Befreiung - im Nachhinein gesehen sicherlich damals sogar Therapie: Mit Tanz konnte ich etwas ausdrücken, was tief in mir drin war. Als ich Tanz zum Beruf gemacht habe, hat sich dieses Grundempfinden vielschichtig ausgeprägt. Durch den Tanz war ich mit mir selber so verbunden, dass ich gar nicht mehr differenzieren könnte: Was ist Tanz und was bin ich? Ich habe es dann getrennt - ich habe aufgehört mit Tanzen. Jetzt beginne ich wieder und beginne herauszufinden, wo ich bin und wo der Tanz ist.

Ist der Tanz und das Ich voneinander trennbar?

Ja - aber es ist ganz wichtig, dass es die zwei im selben Universum gibt. Es war wichtig für mich, das zu trennen, weil ich mich zu stark über den Tanz identifiziert habe. Durch die Trennung habe ich dann begriffen, dass der Tanz ein zentraler Lebensaspekt sein muss - ohne Beschränkung auf den Beruf des Tänzers. Das habe ich vor allem in der Arbeit als Tanztherapeutin mit Patienten im Rehabilitationszentrum, in der Arbeit mit Laien gelernt. Die Menschen kommen nach schweren Unfällen, und sie befinden sich in einem Prozess, entweder mit einer Behinderung leben zu lernen oder sich vom Trauma ihrer schweren Verletzungen zu erholen. Das sind Menschen, die überhaupt keinen Bezug zu Tanz haben. Und die fragen sich: was mache ich da? wozu brauche ich Tanz eigentlich, was ist es denn? In diesem Zusammenhang bin ich auf diese ganz minimalistische Definition von Tanz gekommen: Der Tanz ist im Innersten, der Tanz ist eine innere Bewegung. Auch wenn jemand im Rollstuhl sitzt und sich äußerlich überhaupt nicht mehr bewegen kann - es gibt ja Menschen, die sind vom Genick an abwärts gelähmt - kann der immer noch aus seinem inneren Befinden und aus seinen Gedanken heraus einen Tanz entwickeln. Tanz hat also nichts mit Bewegung oder mit im-Raum-herumspringen zu tun.

Was macht den Unterschied zwischen der inneren Bewegung und Tanz?

Das ist eine Definitionsfrage: Wann beginnt ein Tanz? Wann ist es Bewegungsexploration? wenn ich selber tanze, hat es immer mit der Musikalität zu tun. Da ist ein Übergang irgendwo im Schwingen ... Das musst du ganz individuell für dich selber herausfinden.

Willst du heute auch etwas loslassen, wenn du tanzt oder hast du eine andere Motivation?

Manchmal ist es wirklich ein Ausdrücken von etwas, was sonst nicht raus kann, also wirklich ein Ausdruck. Es sind nicht unbedingt nur negative Empfindungen, die ich dadurch freilassen kann. Mich motiviert der Austausch mit Anderen sehr, vor allem natürlich in der Contact Improvisation: die Freude am Miteinander Tanzen, am Impulse geben und bekommen.

Was ist Contact Improvisation?

Contact Improvisation ist eine Tanzimprovisationsform, die zuerst mit Improvisation zu tun hat, und dann mit dem zentralen Aspekt, Gewicht geben und nehmen, somit mit Berührung. Da sind sehr viele Elemente mehr, die sich darin finden. Es ist eine offene Form, in der vieles Platz hat.

Gibt es dafür eine Technik?

Im Prinzip nein, weil es ganz einfache Grundlagen hat. Es gibt aber Techniken, die man erlernen kann, um einen leichteren Weg hinein zu finden.

Was sind die Grundlagen?

Die Grundlagen sind Berührung, Gewicht und Improvisation im Austausch mit jemand Anderem.

Interview_gekürzt

Du unterrichtest also "Gewicht"? Wie muss ich mir das vorstellen?

Mit "Gewicht" meine ich den Austausch von Gewicht: Dass über die Berührung, über den Berührungspunkt Gewicht in den anderen Körper verlagert wird, im Anlehnen, im Abgeben und im Aufnehmen. Das kann ganz leicht sein, zum Beispiel kann einfach nur ein Finger, eine Fingerspitze der Berührungspunkt sein, oder es kann das ganze Körpergewicht sein bis zu dem Punkt, dass einer keinen Kontakt mehr zum Boden hat, also wirklich frei balanciert. Der Andere hat dann auch wirklich das ganze Gewicht von dessen Körpers zu tragen und übernimmt die Verantwortung.

Improvisation heißt, dass es keine Absprachen gibt?

S.P.: Improvisation - das gibt es ja auch in der Musik und im Theater - ist in seiner puren Ausformung ohne vorgegebene Strukturen: ein offener Raum, in den man hineingehen kann. In den man seine Erfahrungen mitbringen kann und in dem man genau in diesem Moment absolut wach ist. Es ist der Raum für die Suche nach Strukturen, die Suche danach, Möglichkeiten entweder zu erweitern oder auch einzuschränken, um an bestimmte Interessen heranzukommen.

Du arbeitest in einem Rehabilitationszentrum. Wie erreichst du die Patienten dort mit Tanz?

Ich habe früher in Gruppen gearbeitet, aber das war einfach zu schwierig mittlerweile arbeite ich in Einzelarbeit. Ich arbeite mit dem Prinzip und den Grundlagen der Contact Improvisation, auch wenn es ganz selten wirklich zu einem Contact Tanz kommt - was dadurch bedingt ist, dass die Leute teilweise schwere Verletzungen haben, teilweise eingeschränkte Empfindungen oder Prothesen. Ich arbeite mit Bewegung, Atmung und eingeschränkter Berührung.

Du berührst sie?

Ich berühre sie, wobei ich akzeptiere, dass viele Menschen eine ganz große Scheu vor Berührung - zum Beispiel am Brustkorb - haben. Zur der Selbstverständlichkeit, mit Berührung umzugehen wie Tänzer, ist es da ein weiter Weg. Was ich oft mache, und das geht sehr gut, ist Arbeiten mit dem Rücken und dem Atem. In den Rücken reingehen und spüren. Zum Beispiel für Leute, die lange an Krücken gegangen sind und Rückenschmerzen haben, nach Operationen oder wenn Wirbel gebrochen waren. Da berühren wir uns Rücken an Rücken und tauschen Gewicht aus, geben und nehmen. Natürlich ist das eine sehr sensible Übung, man muss sorgsam schauen und anpassen, wie viel jeder annehmen kann: Ist es angenehm? wie fühlt sich das an? Und manchmal gehe ich von da aus ein bisschen weiter: nicht nur eine Berührung Rücken an Rücken, sondern auch Seite an Seite, und manchmal können wir sogar das Becken vom Boden heben und etwas übereinander sein und mehr Gewicht abgeben. Für neurologische Patienten mache ich auch gerne einen einfachen Fingertanz: Eine Koordination zwischen einem Berührungspunkt am Finger, den wir dann miteinander führen und dem wir folgen. Das ist sehr einfach, aber ein guter Weg in Kontakt zu treten, einen einfachen Tanz zu genießen. Auf jeden Fall ist es für das Nervensystem anregend.

Durch das Tun regeneriert sich das Nervensystem?

Das hilft einfach. Es ist ein freudiger Austausch, keine Übung, in der du etwas ganz Bestimmtes tun musst, was richtig oder falsch sein kann. Bei mir dürfen sie einfach tanzen und über das Tanzen und die Freude an der Begegnung ihre Koordination ganz nebenbei trainieren, ohne Druck.

Erleben die Patienten das im Sinne der Reha als hilfreich?

Ich habe viele wunderbare Erfahrungen gemacht mit Menschen, die wieder in ein Wohlfühlen hinein kommen können in der Tanztherapie, die wirklich in einen Ruhezustand kommen. Der Körper ist so neu, war auch oft viele Monate lang vollgepumpt mit Medikamenten und "weggetreten", weggelegt ohne Berührung, und nun beginnt ein neuer Prozess der Wiederaneignung. Der Tanz ist da eine Möglichkeit, sich wieder zu spüren in seinem Körper und eine Freude am Bewegen zu haben. So vieles in der Reha ist darauf fokussiert, etwas richtig zu machen oder Schmerzen zu haben oder Schmerzen weg zu kriegen. Bei mir darf man einfach nur sein, den Rücken spüren, den Atem hineinzuführen.

Interview_gekürzt

Du hast jetzt schon öfters betont, dass man im Tanzen einfach sein kann. Was meinst du damit?

Das ist ein Abgehen vom leistungsbezogenen Denken: Ich bin etwas wert, wenn ich etwas erreiche. Bezogen auf die Rehabilitation geht es um ein Annehmen von dem, was ist. Ich glaube, es ist für die Patienten in der Reha wichtig, dass sie ganz konkrete Ziele haben und darauf hin arbeiten, aber ich glaube auch, dass der Leistungsdruck groß ist: Ich bin etwas wert, wenn ich wieder gehen oder bestimmte Aufgaben erfüllen kann. Das ist aber das, was so schwierig ist, wenn du früher gehen konntest und jetzt kannst du es nicht, oder nicht in dem Zeitrahmen, wie ihn die Medizin vorgibt. Das ist eine psychologische Komponente, die manchmal übersehen wird. Es gibt keine Verletzung und keinen Unfall, die gleich sind, und es gibt auch keinen Körper, der gleich ist. Es ist mein Anliegen, das ich immer wieder in den Gesprächen mit den Patienten einbringe, dass die Patienten sich selber in ihrem Prozess annehmen können. Ich vermittele ihnen, dass es in Ordnung ist, wenn sie Verzögerungen und auch Rückschritte erleben. Das nimmt den Druck weg und schafft Ruhe, Gelassenheit und Entlastung. Das große Thema in der Reha, wie viel von der Verletzung oder der Behinderung bleiben wird und was das für das Funktionieren im Alltag bedeutet, ist auch ein Teil des Prozesses in der Tanztherapie: Damit umgehen zu lernen, dass es anders ist und dass du trotzdem existierst, angenommen und geliebt wirst. Dass dein Sein, dein inneres Wesen nichts mit deinen zwei Beinen zu tun hat oder mit deiner körperlichen Funktion, dass es da einen großen Unterschied gibt. Das ist ganz essentiell, weil wir uns ja über den Körper definieren.

Wie muss ich mir deine Arbeit vorstellen? Wenn ein 70jähriger Mann, der nie etwas Anderes kannte als dieses Funktionieren, nach einer Verletzung zu dir kommt: Was würde ihn bei dir erwarten?"

Den erwartet ein kurzes Gespräch, in dem ich herausfinde, ob er irgendwelche Erfahrungen mit Tanz hat. Vielleicht hat er schon mal etwas gesehen, vielleicht hat er früher einmal gerne Gesellschaftstanz gemacht und hat kein Interesse an etwas Anderem. Dann lege ich auch mal eine Polka oder einen Walzer auf. Wenn er sich nicht bewegen kann, dann lasse ich ihn einfach die Musik im Körper spüren. Wenn er sich ein bisschen bewegen kann oder will, dann können wir in den Rhythmus hineingehen. Ich versuche ihn dort abzuholen, wo er sich befindet. Ich will niemandem zeitgenössischen Tanz beibringen oder zum Contacten bringen, das wäre Überforderung.

Wie kann man die Musik im Körper spüren, wenn man gar nichts davon versteht?

Es setzt schon ein gewisses Einfühlungsvermögen voraus, ein Grundinteresse an inneren Vorgängen, das nicht jedem abzuverlangen ist. Es ist eingeschränkt, wer zu mir kommt, bei 200 Patienten im Rehab-Zentrum treffen die Ärzte die Auswahl oder sie werden von Patienten ganz konkrete auf diese Möglichkeit angesprochen. Aber ich habe schöne Erfahrungen mit ganz unterschiedlichen Menschen machen können. Mit ganz unverbildeten Arbeiter zum Beispiel, die ein feines Gespür und einfach Freude daran hatten, sich mit Musik und mit jemandem zu bewegen. Oder mit einer jungen Studentin, die einen großen Widerstand hat, sich damit auseinander zu setzen, obwohl sie durch ihre Verletzungen gar keine so großen Einschränkungen hat. Mit einer jungen Frau, die eine schwere Spastik hatte und sich mit dem Sprechen sehr schwer tat. Sie war so dankbar dafür, dass sie ihren freien Raum in Bewegung spüren durfte. Sie konnte nicht gehen, hat sich einfach auf den Boden geworfen und hingelegt. Ich habe ihr Musik gegeben und sie hat aus ihrem Inneren heraus getanzt. Da musste ich nicht viel tun, sie hat klar gesagt, was sie will. Das zeigt, dass es gar nicht um körperliche Fähigkeiten und um den Grad der Verletzung geht. Es gibt auch den Weg über die Atmung, über Körperreisen oder Meditationen, manchmal über Authentic Movement - wenn Patienten Vorerfahrungen im psychotherapeutischen Bereich oder Selbsterfahrung haben.

Ist ein Schlüssel in all dem für dich die Freude?

Ja, die Freude, aber auch gleichzeitig das Annehmen dessen, was ist - auch wenn es Trauer ist oder Schmerz oder Wut. Wenn ich es annehmen kann und geschehen lasse, ist das ein Weg zur Freude. Manchmal ist der Weg verstellt, wenn ich Traurigkeit oder Wut nicht ausdrücken kann oder die Verwirrung, die in diesem

Interview_gekürzt

Stadium auftreten. Ich stehe mir im Weg, weil es jetzt wirklich krass ist, weil ich in einer krassen Umgebung bin und in einem schulmedizinischen System, wo mir jeder sagt, wie es sein soll. Und da entsteht viel Wut und auch Widerstand. Dieser Widerstand manifestiert sich dann im Körper und im Stocken des Heilprozesses. Wenn das sein darf und ausgedrückt werden darf in einem Tanz und in einem Gespräch, dann schafft das große Erleichterung.

Das hat etwas mit Loslassen zu tun?

Es hat etwas mit Loslassen zu tun. Ich merke, dass darin eine ganz große Ressource liegt. Die behandelnden Psychologen, die wirklich gut arbeiten, sind für die Patienten, speziell für Männer, oft befremdlich: Sie haben ja keine Probleme und sind nicht verrückt. Viele haben das Gefühl, beurteilt oder verurteilt zu werden. Und bei mir ist einfach ein offener Raum, ohne Richtig oder Falsch.

Wie setzt du das in deinem alltäglichen Leben um?

Mein Leben mit zwei kleinen Kindern ist ein absoluter Tanz, da ist alles ein beständiger Austausch von Geben und Nehmen, Kommen und Gehen. Die Improvisation kommt mir da ungemein zu Gute, im Sinne von Flexibilität und Aufmerksamkeit.

Du sagst dieser Tanz sei "innen". Was heißt das?

Für mich ist Tanz ein Gefühl. Vielleicht ist es für jemand anderen Musik, ein Lied. Für mich ist Tanzen immer eine Seelenbewegung. Ich merke, wenn ich tanze und alles an mir tanzt: meine Seele, mein Körper und mein Herz. Und das sehe ich auch bei Patienten, das spüren die Patienten auch, da wird etwas übertragen.

Hat es etwas damit zu tun, dass der Körper weiß, was Seele ist?

Ich bin mir nicht sicher, ob man Körper und Seele überhaupt trennen kann, oder ob die Seele im Körper ist. Letztendlich komme ich wieder auf die Freude zurück, oder zum Herzen. Ich denke, es ist fundamental, wenn ich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit da bin. Ich muss nicht immer in Hochstimmung sein, es hat auch etwas mit Involviert-Sein zu tun.

Ist Tanz auch eine Entscheidung? Ich entscheide, ob ich tanze oder nicht?

Ich glaube, das ist eine individuelle Erfahrung und hängt von dem ab, der es erlebt. Wenn ich meinen Wirbelsäulentanz als Tanz erlebe, dann ist es keine Übung mehr, sondern eine innere Bewegung. Manchmal ist der Übergang zwischen einer reinen körperlichen Exploration und Tanz, der für mich eine andere Qualität hat, fließend: es kommt noch etwas Anderes hinzu. Die Qualität des Gebens und Nehmens hat etwas mit einer Musikalität zu tun, mit einem Mehr an Variabilität. Es gibt im Tanz einen Schwung, ein Fließen. Wenn ich ganz involviert bin in diese innere Bewegung, dann geht mein Herz auf.