

PSYCHOTHERAPIE

 E.V. reinhardt

Susanne Bender

Systemische Tanztherapie

2.
Auflage

Susanne Bender

Systemische Tanztherapie

2., aktualisierte Neuauflage

Mit 19 Abbildungen und 4 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

Susanne Bender, Tanztherapeutin, M. A., Ausbilderin, Lehrtherapeutin, Supervisorin BTD (Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands), Sonderpädagogin, Familien- und Paartherapeutin, arbeitet in privater Praxis und leitet das Europäische Zentrum für Tanztherapie EZETTHERA mit berufsbegleitender Ausbildung in Systemischer Tanztherapie.

Hinweis: Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autorin große Sorgfalt darauf verwandt hat, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03072-9 (Print)

ISBN 978-3-497-61530-8 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61531-5 (EPUB)

2. Auflage

© 2021 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i. S. v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: © Microstockfish / Fotolia.com

Fotos im Innenteil: Susanne Bender, München

Satz: Sabine Ufer, Leipzig

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort

- 1** Einführung
- 2** Grundsätzliches zur Tanztherapie
- 3** Grundlegende Konzepte der systemischen Arbeit
 - 3.1 Überblick über die Geschichte der Familien- und Systemtheorie
 - 3.2 Was ist ein System?
 - 3.3 Die Familie als System
 - 3.4 Systemisches Denken
 - 3.5 Autopoiese
 - 3.6 Anschlussfähigkeit
 - 3.7 Der Beobachter
 - 3.8 Delegation
 - 3.9 Destabilisierung
 - 3.10 Homöostase
 - 3.11 Hypothesenbildung
 - 3.12 Koalition und Triangulierung
 - 3.13 Komplexitätsreduktion
 - 3.14 Lösungs- und Ressourcenorientierung
 - 3.15 Loyalität
 - 3.16 Mythos
 - 3.17 Ordnung
 - 3.18 Problemdeterminierung
 - 3.19 Salutogenese
 - 3.20 Selbstorganisation

- 3.21 Sinn
- 3.22 Strukturelle Kopplung
- 3.23 Systemgrenzen innerhalb der Familie
- 3.24 Wirklichkeitskonstruktion
- 3.25 Alle sind beteiligt
- 3.26 Was kann systemisches Denken für die Tanztherapie leisten?

4 Therapeutenverhalten innerhalb der Systemischen Tanztherapie

- 4.1 Auftragsklärung
- 4.2 Hypothesenbildung
- 4.3 Systemisches Fragen
 - 4.3.1 Zirkuläres Fragen*
 - 4.3.2 Fragen nach Unterschieden*
 - 4.3.3 Fragen zur Wirklichkeitskonstruktion*
- 4.4 Neutralität
- 4.5 Neugierde
- 4.6 Respektlosigkeit gegenüber Ideen, Respekt gegenüber Menschen
- 4.7 Empathie
- 4.8 Querdenken und Umdeuten
- 4.9 Humor
- 4.10 Paradoxe Verschreibung
- 4.11 Externalisierung
- 4.12 Professionelle Authentizität
- 4.13 Bewegungsfähigkeit
- 4.14 Bewegungsanalyse

5 Bewegte Familienrekonstruktion

- 5.1 Systemische Aufstellungen
- 5.2 Ziele
- 5.3 Vorbereitungsphase
 - 5.3.1 Das Genogramm*
 - 5.3.2 Das Aufwärmen*

5.3.3 Die Frage

5.3.4 Das Vorstellen der Familie

5.4 Ablauf der Bewegten Familienrekonstruktion

5.4.1 Die Repräsentanten

5.4.2 Mögliche Anfänge

5.4.3 Der weitere Verlauf

5.4.4 Die Lösung

5.5 Die Rolle der Tanztherapeutin in der Rekonstruktion

5.6 Das Teilen der Gefühle - Die Rolle der Zeugen

5.7 Musik

5.8 Nachwirkungen

6 Das Wachstumsmodell

6.1 Erste Phase: Zugehörigkeit

6.1.1 Die Achtsamkeit des Wichtigseins

6.1.2 Selbstachtung

6.1.3 Die Kontaktscheuen und Kontaktsüchtigen

6.2 Zweite Phase: Verantwortung

6.2.1 Selbstwirksamkeit

6.2.2 Kompetenz

6.2.3 Entscheidung

6.2.4 Verantwortung und Geschlechtlichkeit

6.2.5 Die Achtsamkeit der Anerkennung

6.2.6 Selbstbestimmung

*6.2.7 Die Überverantwortlichen und
Verantwortungsscheuen*

6.3 Dritte Phase: Offenheit

6.3.1 Körperlichkeit

6.3.2 Verletzlichkeit

6.3.3 Die Achtsamkeit des Respekts

6.3.4 Selbsterkenntnis

6.3.5 Die Vertrauensseligen und die Verschlussenen

6.4 Vierte Phase: Trennung

- 6.4.1 *Rituale*
- 6.4.2 *Gefühle der Trennung*
- 6.4.3 *Die Achtsamkeit der Terminierung*
- 6.4.4 *Selbstbegrenzung*
- 6.4.5 *Die Abschneider und Hinauszögerer*

6.5 Diskussion

6.6 Von der Familie zur Gruppe

7 Gruppentherapiephasen des Wachstumsmodells

7.1 Zugehörigkeit

- 7.1.1 *Vorphase*
- 7.1.2 *Kennenlernen*
- 7.1.3 *Meinen Platz finden*
- 7.1.4 *Äußere Grenzen ziehen*
- 7.1.5 *Wichtigsein*
- 7.1.6 *Gruppe und Individualität*
- 7.1.7 *Achtsamkeit*
- 7.1.8 *Akzeptanz*
- 7.1.9 *Harmonie*
- 7.1.10 *Commitment*

7.2 Verantwortung

- 7.2.1 *Macht und Kontrolle*
- 7.2.2 *Normen*
- 7.2.3 *Akzeptanz von Realität*
- 7.2.4 *Kompetenz*
- 7.2.5 *Innere Grenzen*
- 7.2.6 *Bewältigungsstrategien*
- 7.2.7 *Anerkennung*

7.3 Offenheit

- 7.3.1 *Mut*
- 7.3.2 *Liebenswürdigkeit durch Authentizität*
- 7.3.3 *Respekt*
- 7.3.4 *Differenzierung*
- 7.3.5 *Erotik*

7.4 Trennung

7.4.1 Trennungsgefühle

7.4.2 Ambivalenz

7.4.3 Das Resümee

7.4.4 Rituale

7.4.5 Akzeptanz von Begrenztheit

7.4.6 Abschiednehmen

7.4.7 Nach der Trennung

7.4.8 Terminierung durch den Therapeuten

7.5 Diskussion

8 Das Wachstumsmodell in der Tanztherapie

8.1 Zugehörigkeit

8.1.1 Der Raum als Schutz und Möglichkeit

8.1.2 Der Kreis als Symbol der Ganzheit

8.1.3 Der Name als Ausdruck der Individualität

8.1.4 Das Wichtigsein jedes Einzelnen

8.1.5 Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile

8.1.6 Ausdruck von Gefühlen

8.1.7 Bewegungsanalyse

8.2 Verantwortung

8.2.1 Die Aufrichtigkeit der Wirbelsäule

8.2.2 Bodenhaftung

8.2.3 Den eigenen Raum schützen

8.2.4 Oben - unten

8.2.5 Verantwortung übernehmen heißt, etwas zu tun

8.2.6 Bewegungsanalyse

8.3 Offenheit

8.3.1 Durchlässigkeit

8.3.2 Differenzierung des Selbstkonzeptes

8.3.3 Selbsterkenntnis

8.3.4 Differenzierung des Ich und Du

8.3.5 Offen oder verschlossen

8.3.6 Authentische Bewegung als Weg zur inneren und äußeren Offenheit

8.3.7 Bewegungsanalyse

8.4 Trennung

8.4.1 Festhalten oder Loslassen

8.4.2 Auftrag erfüllt?

8.4.3 Das Resümee

8.4.4 Perspektive

8.4.5 Abschied

8.4.6 Kreistänze

8.4.7 Aufräumen

8.4.8 Bewegungsanalyse

9 Therapeutenverhalten in den Wachstumsphasen

9.1 Zugehörigkeit

9.1.1 Äußerer Rahmen

9.1.2 Der Raum

9.1.3 Aufmerksamkeit

9.1.4 Den Platz zur Verfügung stellen

9.1.5 Vertrauen

9.1.6 Körpersprache

9.2 Verantwortung

9.2.1 Anerkennung geben

9.2.2 Kritik aushalten

9.2.3 Entscheidung delegieren

9.2.4 Körpersprache

9.3 Offenheit

9.3.1 Respekt zeigen

9.3.2 Kreativität

9.3.3 Körpersprache

9.4 Trennung

9.4.1 Konsolidierung zulassen

9.4.2 Einhaltung der Zeitgrenze

9.4.3 Den Gefühlen einen Rahmen geben

9.4.4 Umgang mit dem Tod
9.4.5 Körpersprache

Schlusswort

Literatur

Sachregister



Die Tanztherapie versteht sich als eine ganzheitliche Therapieform, in der die Exploration und Expression der Bewegung etwas über den Menschen in seinem psychophysischen Sein aussagt. Daher war es im Laufe meiner über 40-jährigen Tätigkeit als Tanztherapeutin in Deutschland, Europa und auch in China fast eine logische Entwicklung, mich den Systemtheorien zuzuwenden. Meine ersten systemischen Wahrnehmungen habe ich in meiner Zeit als Standardtänzerin gesammelt. Es faszinierte mich schon als junges Mädchen, die Paare beim Tanzen zu beobachten. Ein Paar habe ich in Erinnerung, das nicht zusammenpasste. Er war sehr groß und sie sehr klein. Aber in einer glückseligen Zweisamkeit tanzten sie immer aus dem Takt. Ein anderes Paar hatte kaum den ersten Schritt gemacht, und schon gab es Diskussionen über die Richtigkeit dieses Schrittes. Wenn ich mal nicht mit meinem Tanzpartner tanzte, fiel mir immer wieder auf, wie man auf einer sehr feinen körpersprachlichen Ebene aufeinander eingespielt ist und dies nicht auf jemand anderen übertragen kann.

Bereits in meinem Tanztherapiestudium in den USA habe ich mich für Familientherapie interessiert und entsprechende Seminare belegt. In einem Rollenspiel sollte ich eine paartherapeutische Intervention vornehmen. Ich hatte keinen Einfall zu einer verbalen Intervention, aber wollte das Paar in Bewegung bringen. Der Dozent ermutigte mich, dies zu tun, und war hinterher total

begeistert. Zu dem Zeitpunkt verstand ich noch nicht, warum er begeistert war.

Die jahrzehntelange Tätigkeit als Ausbilderin zwang mich auf positive Weise immer wieder dazu, mich mit Theorien auseinanderzusetzen, die für die tanztherapeutische Arbeit hilfreich sind. So erweiterte ich die systemische Sichtweise vom Menschen auf die Kontexte, in denen ein Mensch lebt und wirkt. Ebenso wie die Theorie des Unbewussten aus der Psychoanalyse heute allgemeingültiges Gedankengut ist (und von der Hirnforschung wieder gespeist wird), etabliert sich das systemische Denken immer mehr. So hören wir jeden Tag in den Nachrichten von der Vernetzung der Welt (globale Wirtschaft, Erderwärmung, systemrelevante Banken, Pandemie etc.).

Dieses Buch gibt einen fundierten Einblick in die systemtheoretischen Grundlagen einer tanztherapeutischen Arbeit und liefert gleichzeitig viele Praxisbeispiele.

Damit der Leser und die Leserin immer wieder daran erinnert werden, dass es Therapeuten und Therapeutinnen, Klienten und Klientinnen sowie Patienten und Patientinnen gibt, wird im Text im Plural das Binnen-I verwendet.



In der Tanztherapie explorieren KlientInnen - häufig mit Unterstützung von Musik - die Choreografien der alltäglichen Bewegungen, sozusagen die Choreografien des Lebens, um sie nach Bedarf selbstbestimmt für eine größere Lebenszufriedenheit und bessere Bewältigung desselben umzugestalten. Psychotherapie wird immer dann aufgesucht, wenn eine Veränderung gewünscht wird. Die Tanztherapie spricht den Menschen bei diesem Veränderungsprozess aber nicht nur auf kognitiver und emotionaler Ebene an, sondern erfasst ihn in der Ganzheit seines körperlichen Seins.

Daher lag es für mich im Laufe meiner tanztherapeutischen Arbeit nahe, den ganzheitlichen Gedanken auf ganze Systeme auszudehnen und hiermit die Systemische Tanztherapie zu entwickeln. Auf diese Weise erweitert sich das Spektrum der Ganzheit über den Körper hinaus. Denn dieser Körper, dieser Mensch, wächst in einer ganz bestimmten Familie auf, die aufgrund ihrer internen Regeln den Menschen bewusst und unbewusst formt. Dieser Körper muss sich in ein Bildungssystem einfügen und schließlich seinen Platz in der Gesellschaft mit der Übernahme von Verantwortung finden. All diese Prozesse prägen die Entwicklung eines Menschen. Und der Mensch trifft eigenständige Entscheidungen, wie er diese Einflüsse interpretiert und sich dementsprechend verhält. Er ist ihnen also nicht passiv ausgeliefert, sondern beeinflusst sie aktiv durch sein Handeln oder Nichthandeln und passiv durch seine Einstellung zu diesen äußeren Begebenheiten.

Die Handlungsfähigkeit und Interpretation und nicht die eigentlichen Geschehnisse entscheiden darüber, ob am Ende eines Lebens dieses als gelungen oder misslungen empfunden wird.

Die Systemische Tanztherapie kann also helfen, dort wieder handlungsfähig zu werden, wo der Mensch passiv war, und dort Wirklichkeiten umzuinterpretieren, wo sie nicht hilfreich für die Lebenszufriedenheit waren oder noch sind. Ziel der Systemischen Tanztherapie ist die emanzipierte Gestaltung des Lebensstandes unter Berücksichtigung der Persönlichkeit und deren Ressourcen.

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich mit den theoretischen Grundlagen jeder systemischen Arbeit. Die Tanztherapie ist eine Therapieform, in der sowohl die Therapeutin als auch der Klient aktiv werden. Damit diese Aktivitäten aber nicht allein geleitet sind von den intuitiv-kreativen Einfällen der Therapeutin, braucht es einen soliden theoretischen Unterbau. Ansonsten ist es keine auf Wirksamkeit ausgerichtete Psychotherapie, sondern im besten Falle eine Beschäftigung, die irgendwie guttut.

Im zweiten Teil des Buches wird die Umsetzung dieser Theoriegerüste in die Praxis verdeutlicht. Ich stelle die von mir entwickelte Bewegte Familienrekonstruktion vor, in der sich die Repräsentanten bewegen dürfen.

Des Weiteren erläutere ich ein vierphasiges Wachstumsmodell, das die menschliche Entwicklung in seinen Systemen aufzeigt. Krankheitsbegriffe werden gemieden, Bedürfnisse und Aufgaben, die im Leben erfüllt werden müssen, damit ein zufriedenes Lebensgefühl entstehen kann, treten in den Mittelpunkt der Betrachtung. Das Wachstumsmodell erlaubt eine Komplexitätsreduktion, die es jedem Therapeuten ermöglicht, sein Verhalten den einzelnen Wachstumsphasen anzupassen, ohne sich in der Vielfältigkeit eines Systems zu verlieren. Besonders wenn jemand für eine Gruppe verantwortlich ist, sollte er diese

Entwicklungsaspekte kennen. Diese Phasen sind zyklisch zu verstehen, d. h. erst nach der Integration einer Phase kann die nächste Phase beginnen. Ein Tanztherapeut ist in der Therapie auf verschiedenen Ebenen gefordert, sodass es mir notwendig erscheint, den theoretischen Unterbau so einfach zu halten, dass er jederzeit als Konzept präsent sein kann.

Gruppen und Individuen können an bestimmten Stellen ihres Wachstums festhängen, werden versuchen, einige Herausforderungen zu überspringen, müssen aus verschiedenen Gründen bei einem Thema länger verharren oder können aufgrund äußerer Gegebenheiten nur bis zu einem bestimmten Punkt wachsen. Das Leben ist nicht immer ordentlich und berechenbar, und so sind TherapeutInnen auch eher Prozessbegleiter eines nicht vorhersehbaren Entwicklungsverlaufes als Prozessbestimmer, auch wenn ihnen diese Rolle gerne zugeschrieben wird. Umso hilfreicher ist es, eine Struktur im Kopf zu haben, die es der Therapeutin jederzeit ermöglicht, sich nach Turbulenzen, Unterbrechungen, Ablenkungen, Veränderungen wieder neu zu orientieren und die entsprechenden Weichen für eine Neujustierung zu stellen. Diese theoretische Struktur bietet das Wachstumsmodell.



Grundsätzliches zur Tanztherapie

Die Tanztherapie geht davon aus, dass der Körper die visuelle Repräsentation des gesamten Seins des Menschen darstellt. Der Mensch ist also ein System, dessen Elemente in einer ständigen Interaktion miteinander stehen. Das duale Ursache-Wirkungsdenken muss an der Komplexität des menschlichen Seins scheitern. Da unser Gesundheitswesen mit seiner somatischen Medizin und der Psychotherapie die alte Körper-Geist-Spaltung sogar noch organisatorisch verankert, musste sich die Tanztherapie als Psychotherapie einordnen, die die menschliche Psyche über die Bewegung beeinflusst.

Der Erwerb einer tänzerisch-technischen Fertigkeit spielt in der Tanztherapie eine unwesentliche Rolle. Die Therapie ist nicht gelenkt von ästhetischen Kriterien, von einer Vorstellung von falscher und richtiger, von schöner und unschöner Bewegung. Inhalt ist vielmehr das aktuelle Bewegungsmuster des Patienten in seinen expressiven und kommunikativen Qualitäten. Die Tanztherapeutin konzentriert sich auf das Bewegungsmuster des Patienten, wie es im Moment der Begegnung als Ausdruck seiner inneren Befindlichkeit existiert. Dabei ist es auch völlig unerheblich, ob es sich dabei um große oder kleine, Alltagsbewegungen oder eher ungewöhnliche Bewegungen handelt. Entscheidend ist, dass die Bewegung für die KlientInnen eine spezielle Bedeutung hat. Die Bedeutungsgebung dieser individuellen Bewegung macht aus ihr einen Tanz. Die Tanztherapeutinnen sind also auf der Suche nach der Choreografie des Lebens. Wenn ein

Mensch eine Therapie aufsucht, dann sind die Schritte und die Gestaltung dieser Choreografie für ihn nicht zufriedenstellend. Im übertragenen Sinne kommt er immer wieder an derselben Stelle ins Stolpern oder fühlt sich auf den Fuß getreten. Somit muss die Tanztherapeutin erst einmal die Gestaltung dieser Lebenschoreografie erkennen, bevor sich Therapeutin und Klient gemeinsam auf die Suche nach einer befriedigenderen „Schrittkombination“ machen.

Ziel ist es, durch das Bewusstwerden der – meist aus der Lebensgeschichte gebildeten – inneren Schranken der eigenen Persönlichkeit das Bewegungsrepertoire zunächst zu erkennen und kreativ so zu modifizieren, dass dadurch ein verändertes Körperbewusstsein und damit Selbstbewusstsein entsteht, was als Quelle spontanen und vor allem authentischen Sich-Bewegens dient ([Schoop, 2007](#)).

„Gib dem Gefühl einen Namen. Gib Dein Gefühl dem anderen zu erkennen. Finde eine tänzerische Form, die Deinem Gefühl am besten entspricht. Kannst Du Dein Gefühl zeigen?“ (Schoop zitiert nach [Briner, 1977](#), 75).



Die systemische Therapie entwickelte sich genau wie die Tanztherapie aus einer Vielfalt theoretischer und praktischer Ansätze und Konzepte. In der Entstehungsgeschichte der systemischen Therapie spielten sehr unterschiedliche Konzepte aus der Kybernetik, Soziologie, Biologie und Erkenntnistheorie eine Rolle. In der Entstehung der Tanztherapie beeinflussten sowohl Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Tanz als auch aus verschiedenen psychologischen Richtungen das Handeln und Denken der Pionierinnen. Im Folgenden sollen einige Kernkonzepte der heutigen systemischen Therapierichtung beschrieben werden und für die Tanztherapie nutzbar gemacht werden.

Die Systemtheorie ist eine rekursive Theorie, deren Begriffe und Annahmen allesamt aufeinander vor- und zurückverweisen, sodass sie sich in einem linearen Text schwer darstellen lässt. Daher habe ich mich dazu entschieden, die Begriffe der Systemtheorie einfach in alphabetischer Reihenfolge zu erklären. Zunächst gehe ich aber auf die historische Entwicklung systemischen Denkens ein.

3.1 Überblick über die Geschichte der Familien- und Systemtheorie

Um die Systemische Tanztherapie zu verstehen, ist es notwendig, die Ursprünge der Systemtheorie in der

Biologie und Physiologie zu erkennen. Erst nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Systemtheorie mit dem Begriff der Kybernetik in die Soziologie übertragen. Die Kybernetik, zu Beginn ein Begriff aus der Physik, ist die „Wissenschaft von den belebten und unbelebten dynamischen Systemen, in denen Informationen verarbeitet werden und die zur Regelung oder Steuerung von Prozessen dienen“ (Wahrig, 1991, 420). Diese Forschungsrichtung geht davon aus, dass auch komplexe Prozesse vorhersehbar sind und damit eine Steuerung möglich ist. Es können Aussagen darüber getroffen werden, welche Strukturen, Grenzen und Hierarchien ein System hat. Mit diesen Begrifflichkeiten und Vorstellungen arbeiteten die ersten Familientherapien ab ca. 1950: die strukturelle (Minuchin, 1990, 1993) und die strategische (Haley, 2003; Selvini Palazzoli, 1988) Familientherapie. Die therapeutischen Interventionen zielten darauf ab, aus dem dysfunktionalen ein funktionales Familiensystem zu „zaubern“, was allerdings nicht gelang und dem systemischen Gedankengut widerspricht. Denn wenn ich etwas als „dysfunktional“ beschreibe, dann muss es eine normative Regelung für „funktional“ geben, womit sich der Therapeut nicht nur moralisch über die KlientInnen stellt, sondern sogar vorgibt zu wissen, wie Funktionalität herzustellen ist.

Erkenntnisse aus den Naturwissenschaften, der Chemie und der Physik kamen der Weiterentwicklung der Familientherapien zugute. Die Erkenntnisse aus der Chaostheorie, der Synergetik und chemischer Prozesse, die eigenständig neue Strukturen bildeten, führten zur Kybernetik Zweiter Ordnung. Diese Weiterentwicklung des ersten Theorieansatzes löste den bisherigen Zentralbegriff der Homöostase (Selbstregulation in einen Gleichgewichtszustand) durch den Begriff der Selbstorganisation ab. Da ich aber den Begriff der Homöostase für die systemische Therapie nach wie vor für

wichtig erachte, werde ich später genauer darauf eingehen. Systeme können selbstorganisiert neue Strukturen entwickeln, was für den Beobachter unvorhersehbare und nicht planbare Veränderungen des Systems zur Folge hat. Dies zwingt jede Therapeutin in eine Demut der Unplanbarkeit. Jede Tanztherapeutin kennt die Situation, dass sie sich aus einer gewissen Thematik und Stimmung für ein Musikstück entscheidet, dies heraussucht und einlegt. Wenn sie sich wieder der Gruppe zuwendet, hat sich die Gruppe bereits neu organisiert, und die Musik ist plötzlich völlig unpassend. Die Umwelt erscheint nun nicht mehr als interventionsmächtige Planungsinstanz. Somit können TherapeutInnen Systeme nur anstoßen, anregen, verstören und in Eigenschwingung versetzen. Die Idee, dass sie kontrollieren könnten, was im System passiert, wurde aufgegeben ([Schlippe / Schweitzer, 2002](#)).

Hinzu kam die Entwicklung einer philosophischen Erkenntnistheorie, dem radikalen Konstruktivismus. Den Kern dieser komplexen Theorie kann man damit zusammenfassen, dass es keine objektive Wirklichkeit gibt, sondern dass diese erst vom Beobachtenden konstruiert und erschaffen wird. Bilder der Wirklichkeit sind damit nur Produkte unseres Gehirns. Dadurch ist es unmöglich, Aussagen über wahr oder falsch zu treffen, da es keine Wahrnehmung ohne subjektive Färbung gibt.

Seit Anfang der 1980er Jahre hatten die Kybernetik Zweiter Ordnung und der radikale Konstruktivismus großen Einfluss auf die Familientherapie und brachten neue Ansätze hervor: die systemisch-konstruktivistische Therapie ([Boscolo et al., 1994](#); [Stierlin, 1975, 1978](#)), Reflecting Team ([Andersen, 1990](#)) und andere ([Schlippe / Schweitzer, 2002](#)).

Die Vielschichtigkeit der systemischen Therapie und der Familientherapie spiegelt sich bereits darin wider, dass es nicht einen Begründer gibt, sondern viele Personen, die die

Theorie und die Praxis systemischen Arbeitens beeinflusst haben. Für die Entstehung der Tanztherapie gilt dasselbe. Daher eint diese beiden therapeutischen Vorgehensweisen eine Multioriginalität.

Die Forschungen, die zur Gründung der Familientherapie geführt haben, wurden in den 1950er Jahren durchgeführt. In dieser Zeit beeinflussten auch noch andere Theorien als nur der psychoanalytische Ansatz die psychotherapeutische „Szene“. Sigmund Freud (1856–1939) lieferte den grundlegenden Gedanken, dass menschliches Verhalten durch enge Beziehungen beeinflusst wird. Jedoch schloss seine Theorie der Übertragungsneurose die Behandlung von mehr als einer Person aus (Freud, 1924–1934). Alfred Andolfi (1870–1937) nahm zu dem psychoanalytischen Denken die Wichtigkeit der Umgebung und der sozialen Umstände mit hinzu. Einer seiner Schwerpunkte war die Bedeutung von Geschwistern. Dieser Ansatz hat die Familientherapie beeinflusst, aber erst in letzter Zeit findet die Bedeutung der Geschwister mehr Beachtung (Brisch, 2020). Harry Stack Sullivan (1882–1949) entwickelte eine Psychiatrietheorie, die auf interpersonellen Beziehungen beruht und in der kulturelle Einflüsse für psychische Erkrankungen verantwortlich gemacht werden. Seine Forschung in der Schizophrenie veränderte den Therapiefokus von einer innerpsychischen, biologischen Funktion zu einer interpersonalen, psychologischen (Sullivan, 1980). Don Jackson, einer der Begründer der Familientherapie, ist stark von Sullivan beeinflusst worden.

Die Initialzündung zum Übergang von der Familientherapie zur Systemischen Therapie ergab sich durch den Neurobiologen Humberto Maturana (*1928), der von 1954 bis 1960 am Massachusetts Institute of Technology (MIT) arbeitete und anschließend nach Santiago ging. 1968 kam er zu Heinz von Foerster (1911–2002) nach Illinois und formulierte dort die operationelle Geschlossenheit des Nervensystems und die Autopoiese

(Foerster, 1999, 2001; Foerster / Pörksen 1998; Maturana / Varela, 1982, 1987).

Psychotherapie wurde nicht mehr als kausale, problembezogene Intervention verstanden, sondern als Durchführung eines Dialogs, der sich für die Veränderung autonomer Individuen als am günstigsten erweist. Zu diesen theoretischen Konzepten gesellten sich die Lösungsorientiertheit und die unspezifischen Interventionen von Steve de Shazer (1940–2005), das Transparenz gewährleistende Reflektierende Team des Norwegers Tom Andersen (1936–2007) und der narrative Ansatz.

An die Stelle von strukturalistischen Konzepten wie „dysfunktionales Muster“ oder „pathologische Kommunikation“ trat das kommunikationsbezogene Konzept des problemdeterminierten Systems. Mit Hilfe dieser Konzepte war man endlich in der Lage, auf Termini der gängigen Psychopathologie zu verzichten. Während in der Psychopathologie versucht wird, einen objektiven Befund zu erheben, um diesen anschließend mit einem objektiven Störungsbild zu vergleichen, geht man in einer systemischen Vorgehensweise davon aus, dass der Klient als Problemexperte besser als der Therapeut weiß, wie die Lösung für ein Problem aussehen kann. Die Expertenkompetenz des Therapeuten liegt im Denken von komplexen Zusammenhängen, im Ausscheren aus eingefahrenen Denkmustern, im Erkennen und Nutzen jeder Theorie als ein Konstrukt der Wirklichkeitsreduktion. Wenn man bedenkt, dass Marian Chace von der Tanztherapie als Tanz der Kommunikation spricht (Chaiklin, 1975), so zeigt sich hier deutlich, dass eine systemtheoretische Grundlage dem Grundgedanken der Tanztherapie sehr entspricht.

In der Theoriebildung gewann die Auseinandersetzung mit Phänomenen wie Sinn, Sprache, Dialog und somit auch mit Prozessen der sozialen Konstruktion von Wirklichkeit

zunehmend an Gewicht. Der Versuch, die Wahrheit durch umfassende Entwürfe mit universellem Anspruch abbilden zu können, weicht einer Vielfalt koexistierender Konzepte und Praxen.

Kernstück eines systemischen Therapieansatzes ist die Kommunikation. Mit verbaler und nonverbaler Sprache können wir unser Verhalten bewusst reflektieren. Verbale und nonverbale Sprache wird also zu einem therapeutischen Werkzeug.

Die Konzepte der Systemischen Therapie der Gründerjahre wurden von einzelnen Arbeitsgruppen und Instituten in weitgehender Unabhängigkeit voneinander entwickelt. So entstanden zum Teil recht unterschiedliche Ansätze, da eine konstruktivistisch verstehende systemische Therapie auf universellen Geltungsanspruch verzichtet und so die Entstehung einer Pluralität von Erklärungsansätzen und Handlungsentwürfen fördert. Noch reicht aber das Dach der Systemischen Therapie aus, um diese Orientierungen unter sich zu beherbergen.

Der Soziologe Niklas Luhmann (1927–1998), Jurist und Soziologe, gilt als der deutsche Vertreter und Begründer der Systemtheorie. Grund hierfür ist sein Anspruch, alle gesellschaftlichen Teilbereiche mit denselben Kategorien beschreiben zu können. Die Systemtheorie von [Luhmann \(1984\)](#) legte die theoretischen Bausteine, um organische, psychische und soziale Systeme deutlich zu unterscheiden und doch sinnvoll miteinander zu verbinden. Für Luhmann gelten nicht länger die sozialen Unterschiede als bestimmende Strukturprinzipien der Gesellschaft, sondern die verschiedenen gesellschaftlichen Teilbereiche (Wirtschaft, Recht, Politik, Wissenschaft, Kunst, Erziehung, Liebe), in denen nach eigenen Logiken unabhängig von den jeweils anderen Systemen kommuniziert wird. Diese Systeme bezeichnet er als Funktionssysteme, die jeweils eine wichtige gesellschaftliche Funktion übernehmen. Das Wirtschaftssystem hat die Aufgabe, knappe Güter zu

verteilen, das Rechtssystem formuliert allgemein bindende Rechtsnormen und setzt diese durch, das Wissenschaftssystem gewinnt Erkenntnisse über die Wirklichkeit, und das Politiksystem trifft kollektiv bindende Entscheidungen. All diese Systeme sind laut Luhmann ähnlich strukturiert. Ihnen ist gemeinsam, dass sie eine Funktion exklusiv erfüllen und dass sie autonom sind. Sie erzeugen sowohl die Regeln, nach denen sie operieren, als auch die Elemente, aus denen sie bestehen. Der Begriff „Element“ muss hier in einem sehr weiten Zusammenhang gesehen werden und beschreibt nicht nur Gegenständliches oder Personen, sondern kann auch sehr flüchtig sein, wie zum Beispiel das gerade gesprochene Wort oder die im Moment ausgeführte Handlung. Der Schwerpunkt der Definition dieses Begriffes liegt auf der Einbettung des Elementes in das System und welche Bedeutung ihm dort zugeschrieben wird.

Diesen Vorgang nennt Luhmann Autopoiesis. Außerdem orientieren sich die Systeme an einer Leitdifferenz oder auch Code, wodurch sie von anderen Systemen unterschieden werden. Im Wirtschaftssystem geht es etwa vorrangig um finanziellen Gewinn und Verlust, im Rechtssystem um die Differenz zwischen Recht und Unrecht, im Wissenschaftssystem um Wahrheit und Unwahrheit und im Politiksystem um Macht oder Machtlosigkeit.

3.2 Was ist ein System?

Um Klarheit darüber zu erlangen, was Systemische Tanztherapie ist, müssen wir uns dem Begriff „System“ nähern.

Der Begriff „System“ geht auf das griechische Wort „systema“ (das aus mehreren Teilen zusammengesetzte und gegliederte Ganze) zurück (Duden ,

2001). Ein System ist eine Ansammlung von miteinander verbundenen und interagierenden Elementen, die ein einheitliches Ganzes ergeben.

In der Literatur finden sich verschiedene Definitionen. Allgemein spricht man von einem System, wenn gewisse Objekte samt ihrer Wechselwirkungen durch eine plausible Abgrenzung von ihrer Umgebung zu einer Gesamtheit zusammengefasst werden können. Ein System hat also das Merkmal, dass es sich von seiner Umwelt abgrenzt und gleichzeitig als Subsystem in dieses eingebunden ist. Man unterteilt Systeme in geschlossene und offene Systeme. Nur die offenen sind in der Lage, in Austausch mit ihrer Umwelt zu treten; beim Menschen wird dieser Vorgang als Interaktion bezeichnet. Neben der Sprache bedient sich der Mensch auch des körperlichen Ausdrucks, wie Mimik oder Gestik, um Kontakt herzustellen. Eine weitere Möglichkeit des kommunikativen Austauschprozesses sind Symbole, wie z. B. Verkehrszeichen, Hinweisschilder mit Symbolen (z. B. Rauchverbot) oder Geldscheine (Simon, 2006).

Tabelle 1: Was ist ein System?

Ein System kann sein	
offen: es bestehen Wechselwirkungen mit der Umgebung (z. B. Aquarium mit Verdunstung, Energiezufuhr ...)	(weitgehend) abgeschlossen: es bestehen (so gut wie) keine Wechselwirkungen mit der Umgebung (z. B. Aquarium als Gefäß)
dynamisch: Systemgrößen verändern sich im Laufe der Zeit (z. B. Bevölkerung eines Landes)	(weitgehend) statisch: Systemgrößen sind weitgehend unveränderlich (z. B. Bauwerk)
kontinuierlich: Systemgrößen ändern sich kontinuierlich, d. h. in kaum messbaren kleinen Zeitabschnitten (z. B. Temperatur einer Tasse Kaffee)	abrupt: Systemgrößen ändern sich sprunghaft nach bestimmten endlichen Zeitabschnitten (z. B. Kapital bei jährlicher Verzinsung)
determiniert:	stochastisch:

unter identischen Bedingungen sind identische Folgezustände reproduzierbar (z. B. Kapitalentwicklung bei identischer Anlagedauer und Verzinsung)	auch bei identischen Bedingungen sind Folgezustände nur durch Wahrscheinlichkeitsaussagen beschreibbar (z. B. Gesundheit eines Menschen)
stabil: bei „normalen“ Änderungen von Systemgrößen verändert sich das System nicht (z. B. Herz)	instabil: schon bei „sehr kleinen“ Änderungen von Systemgrößen verändert sich das System (z. B. Seiltanz)

Ein System definiert sich also durch eine Anzahl von Elementen, die miteinander durch Beziehungen verbunden sind und gemeinsam einen bestimmten Zweck zu erfüllen haben. Somit besteht ein System aus Systemelementen, Beziehungen zwischen den Elementen, den sogenannten Relationen, und einer Systemgrenze. Unter einer Änderung des Systemzustandes wird somit die Änderung von Systemelementen, Relationen, Systemgrenzen, Systemstrukturen oder Systemordnungen verstanden.

Mit der Systemgrenze kann zwischen dem System und seiner Umwelt unterschieden werden, die Systemgrenze grenzt das System von der Umwelt ab. Um-Welt bedeutet Welt-um-etwas-herum. Ein System ist also zu einem gewissen Grade von der Umwelt unabhängig, aber abhängig hinsichtlich der Konstellationen und Ereignisse, aus denen es Informationen und Bedeutungen ableiten kann, die die Selbstbezüglichkeit seiner Handlungen interpunktieren und anreichern. Ein System entzieht sich demnach jeder zugriffssicheren linearen Außensteuerung, weil externe Anstöße nur Wirkungen zeitigen, wenn sie in Informationen transformiert werden können, die für das System relevant sind. Diese Erfahrung machen viele Lehrer im Gespräch mit Eltern. Wenn sie ein Problem oder eine Fähigkeit bei einem Kind entdecken, die Eltern diesen Aspekt aber nicht sehen, so wird diese Information meist nicht angenommen. Macht sich aber eine Mutter bereits Sorgen um ihr Kind, und die Lehrerin spricht ebenfalls

schwierige Situationen an, so ist die Wahrscheinlichkeit wesentlich größer, dass entsprechende Maßnahmen ergriffen werden. Deswegen ist es schwierig für den Einzelnen, sich auf nicht-lineare Verläufe einzustellen bzw. mit diesen umzugehen. Auch der Austausch mit der Umwelt verläuft in den wenigsten Fällen geordnet. Diese Unkontrollierbarkeit der Einflussnahme eines Systems wird in den meisten therapeutischen Richtungen verleugnet, und der Therapeut sieht sich mit der tagtäglichen Erfahrung dieser Unkontrollierbarkeit allein gelassen und lastet dies meist seiner Inkompetenz an. Es täte allen TherapeutInnen gut, ihre Omnipotenzansprüche der Einflussnahme auf ein realistisches Maß herunterzuschrauben.

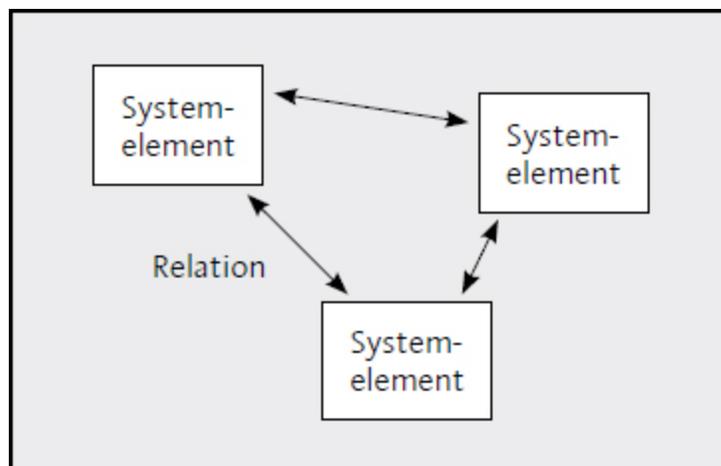


Abbildung 1: Elemente eines Systems

Wenn ein Beobachter eines Systems etwas über die Um-Welt sagt, sagte er etwas über seine Welt-um-ihn-herum. Der Beobachter hat immer einen Standpunkt, den er exklusiv besetzt. Kein anderer Beobachter kann je das exakt Gleiche beobachten. Die Um-Welten sind so verschieden wie die Beobachter es sind. Einen anderen Beobachter „verstehen“ würde bedeuten, dort stehen, wo der andere steht – was (nicht nur) physisch unmöglich ist. Wenn ein Beobachter aber etwas über seine Um-Welt sagt,

sagt er etwas über sich selbst. Wenn Sie also dieses Buch lesen, weil Sie wissen wollen, was Systemische Tanztherapie ist, dann erfahren Sie nichts über Systemische Tanztherapie, sondern etwas darüber, wie Susanne Bender Systemische Tanztherapie versteht. Aber natürlich ist die Situation sogar noch ein bisschen komplizierter: Denn das, was Sie in diesem Buch erfahren, verknüpft sich sofort mit Ihrer eigenen Wahrnehmung, Erfahrung und Ihrem Wissen, und somit ergeben wir ein System aus Autorin und LeserIn. In dieser Relation erfahren Sie somit nichts über Systemische Tanztherapie, sondern etwas darüber, was Sie glauben zu verstehen, was Susanne Bender unter Systemischer Tanztherapie versteht.

Wir haben also gesehen, dass ein System aus einer Menge von Elementen besteht, die miteinander vielfältig in Beziehung stehen. Wenn sich außerhalb des Systems etwas ändert, wirkt sich dies so aus, dass einige wenige Variablen (dies können Menschen oder Bedingungen sein) verstärkt oder gedämpft werden.

Die jugendlichen Teilnehmer einer Tanztherapiegruppe haben sich bisher geweigert, die Schuhe für die Therapiesitzung auszuziehen, weil es als extrem „uncool“ gilt, auf Socken herumzulaufen. Ein angesagter Rocksänger zeigt sich plötzlich auf seinem neuesten Videoclip auf Socken tanzend. Ein Teilnehmer der Gruppe möchte es dem Star nachmachen und erscheint zur Verwunderung aller in der nächsten Sitzung auf Socken.

Konkret schließen sich immer mehr Variablen dieser Richtung an, und je mehr es sind, desto schneller werden auch die anderen in diese Bewegungsdynamik mit hineingezogen – ein typischer Vorgang der Autokatalyse.

Der Teilnehmer erzählt, wieso er auf Socken tanzen will. Die anderen Teilnehmer erkennen den neuen Trend, und auch die Therapeutin besorgt sich den neuen Song des sockentanzenden Stars. Nach zwei Sitzungen sind alle Teilnehmer auf Socken, und die Therapeutin kann am Bodenkontakt, Gleichgewicht und der Sensibilität der Füße arbeiten.