

## Traumasensibilität im Tanzunterricht

Was ist mit Traumasensibilität gemeint? Für mich bedeutet es kurz gesagt, dass man sich bewusst ist, dass jeder Mensch eine Geschichte hat, die nicht immer einfach ist.

Im Tanzunterricht wird häufig von „muscle memory“ gesprochen, wobei man meistens meint, dass sich Bewegungsabläufe im Körper speichern und man nicht mehr bewusst darüber nachdenken muss. Allerdings wird selten davon gesprochen, dass sich auch alle Erfahrungen, die wir im Verlauf unseres Lebens machen, in unserem Körper speichern, und zwar vor allem in unserem Nervensystem. Dies gilt insbesondere für schwierige Erfahrungen. Gerade im Tanz, wo ja mit dem Körper gearbeitet wird, kommen solche Speicherungen meistens klar zum Zug. Als Tanzpädagoge arbeitet man eben nicht nur mit dem Objekt Körper. Der Körper ist kein Objekt, sondern Teil unseres Seins. Der Körper hat eine Geschichte. Leider geht dies im Tanzunterricht häufig unter.

Gerade traumatisierte Menschen haben darunter häufig zu leiden. Ich habe selbst ein Bindungstrauma und habe in meiner Zeit als Tanzschülerin sehr viele schwierige Erfahrungen gemacht, die meiner Meinung nach damit zusammenhängen, dass viele Tanzpädagogen bezüglich Trauma nicht aufgeklärt sind. Aus diesem Grund möchte ich über meine Erfahrungen berichten. Es soll kein wissenschaftlicher Bericht sein. Ich möchte teilen, was ich heute dank (Körper)Psychotherapie, Klinikaufenthalt und Eigenrecherche weiss, um somit vielleicht einen kleinen Beitrag zu leisten, dass im Tanzunterricht weniger Retraumatisierungen entstehen.

Das Tanzen kann eine schöne Möglichkeit für traumatisierte Personen sein, ihre Körper wieder zu spüren. Eine Folge von schwierigen Erfahrungen kann sein, dass man aus seinem Körper flieht. Man spürt den Körper oder Teile davon nicht mehr richtig. Bevor ich mit 18 Jahren angefangen habe zu tanzen, hatte ich häufig kaum ein Gespür für meinen Körper. Ich kann mich erinnern, dass mich ziemlich am Anfang meiner Tanzausbildung eine Tanzpädagogin auf meinen Sichelfuss aufmerksam machte. Zu diesem Zeitpunkt habe ich gar nicht wirklich verstanden, was damit gemeint ist. Ich habe versucht, meine Haltung zu korrigieren, habe es aber nicht geschafft. Die Pädagogin fragte mich ärgerlich, ob ich denn meinen Fuss nicht spüre, worauf ich ehrlich antwortete, dass dem tatsächlich nicht so sei. Sie meinte, dann könne sie mir halt auch nicht helfen und liess mich stehen. Die Tatsache, dass jemand Teile seines Körpers nicht spürt, finde ich persönlich traurig, nicht ärgerlich. Ich brauchte im Tanzunterricht unter anderem deswegen mehr Zeit als andere Schüler. Nur wurde mir diese Zeit häufig nicht gegeben. Manche Tanzpädagogen haben mich aufgegeben. Es braucht dazu nicht mal Worte, man spürt die innere Haltung. Teilweise wurde ich in Tanzunterricht ignoriert, ich fühlte mich wie Luft.

Auf Grund meiner Geschichte habe ich mit grossen Unsicherheiten und Anspannungen zu leben. Dies hat sich als Tanzschülerin ausgeprägt gezeigt und wurde stark kritisiert. Ich wurde enorm unter Druck gesetzt. Mir wurde manchmal in unsanftem Ton befohlen, jetzt endlich loszulassen. Dies war sehr kontraproduktiv. Es ist mir ein Rätsel, wie man annehmen kann, dass jemand auf Befehl loslassen kann. Und kaum jemand hat gemerkt, wie fest ich es versucht habe. Ich habe mir als Tanzschülerin solche Mühe gegeben, aber es wurde selten gesehen. Ich wollte die Vorgaben der Tanzpädagogen umsetzen, aber mit meiner Unsicherheit bzw. Anspannung war dies zum Teil gar nicht möglich. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich leider auch noch nicht, dass ich Autistin bin, was unter anderem bedeutet, dass ich viel mehr Reize zu verarbeiten habe. Ich habe den Nichterfolg immer bei mir gesucht. Ich konnte es teilweise noch so versuchen, ich schaffte es einfach nicht, weshalb ich mich unfähig und falsch fühlte.

Dies bringt mich auf das Thema des Schamgefühls. Scham ist für mich eine sehr wichtige Angelegenheit. Ich meine nicht die gesunde Scham, sondern die tiefgreifende, toxische Scham. Man schämt sich für das, was man ist. Man fühlt sich selbst hässlich, wobei sich dies nicht unbedingt auf das Aussehen bezieht, sondern auf das gesamte Wesen. Von einigen Tanzpädagogen wurde bemerkt, dass ich mich schäme, allerdings ohne den Ernst der Situation zu realisieren. Häufig wurde es als Schüchternheit gesehen, was für mich nicht dasselbe ist. Scham geht viel tiefer. Die Tanzpädagogen haben sich entweder darüber lustig gemacht oder sie fanden es niedlich. Ich verstehe nicht, was daran niedlich sein soll, wenn sich jemand für das schämt, was er ist.

Ich erinnere mich an eine Situation, als wir eine neue Bewegung üben sollten. Mein Schamgefühl hat mich daran gehindert, die Bewegung korrekt auszuführen. Die Tanzpädagogin hat dies bemerkt und mich nachgeäfft, worauf sich das Schamgefühl erst recht verstärkt hat, was sie dann wiederum lustig fand. Für mich ist Scham eines der schmerzhaftesten Gefühle, die es gibt. Man fühlt sich im eigenen Körper unwohl, man möchte verschwinden, aber es geht nicht.

Ein letztes Thema, das ich erwähnen möchte, ist das Thema Berührung. Im Tanzunterricht gehören Berührungen meistens dazu. Das ist auch in Ordnung, oftmals kann man eine Korrektur oder dergleichen mit Berührungen besser vermitteln. Auch gibt es Bewegungen, die man mit Körperkontakt zu anderen Schülern ausführt. Allerdings finde ich es wichtig darauf zu achten, wie diese Berührungen zu Stande kommen und den anderen Körper zu respektieren. Für mich persönlich sind Berührungen sehr schwierig.

Ich möchte hier zwei Ereignisse aus meiner Zeit als Tanzschülerin beschreiben, die ich fast schon als übergriffig, sicher aber als grenzüberschreitend wahrgenommen habe. Das eine war mit einer Tanzpädagogin, die sehr viel Fokus darauflegte, dass wir unsere unteren Bauchmuskeln benutzten, was ja auch wichtig ist. Regelmässig stand sie deswegen hinter mir, und zwar so nah, dass ich ihren Bauch schon fast an meinem Rücken spürte. Sie drückte dann mit ihrer Hand auf meine unteren Bauchmuskeln. Das ist ja an sich schon eine sehr intime Situation. Hinzu kam, dass dies jeweils ohne Vorwarnung stattfand. Für mich war dies eine äusserst unangenehme Situation. Innerlich erstarrte ich völlig. Ich wollte nur noch weg, wusste aber nicht, wie ich mich wehren sollte. Beziehungsweise wusste ich gar nicht, dass ich das Recht gehabt hätte, mich zu wehren. Dass mein Körper in dieser Situation trotz Überlebensmodus noch weiter die Tanzübung ausführte, ist erstaunlich. Häufig war ich deswegen im Unterricht bei dieser Pädagogin verängstigt, da ich nie wusste, ob und wann sie mir wieder so nahe kam. Dies war wiederum für meine Anspannung logischerweise nicht hilfreich.

Das andere Ereignis, das ich noch sehr lebhaft in Erinnerung habe, war bei einem Tanzpädagogen, der uns eine Hebefigur beibringen wollte. Ohne Vorwarnung packte er mich und hievte mich auf seinen Rücken, sodass ich mit meinem Rücken auf seinem Rücken lag. Ich bekam solche Angst, dass ich verzweifelt versuchte, herunterzukommen, aber ich schaffte es einfach nicht. Der Pädagoge fragte mich genervt, ob ich nicht endlich stillliegen könne, ob ich denn auch am Abend im Bett liege und herumzapple. Ich fühlte mich so hilflos, ohnmächtig und sowieso falsch. Aus diesen Gründen finde ich es sehr wichtig, mit Berührungen sensibel umzugehen.

Zum Abschluss möchte ich euch Tanzpädagogen fünf mögliche Verhaltensweisen mit auf den Weg geben, die ihr generell mit allen Schülern einhalten könnt und von denen ich denke, dass sie mir damals als Tanzschülerin geholfen hätten. Es geht mir überhaupt nicht darum, dass ihr Therapeuten werden sollt. Auch nicht darum, dass ihr jetzt jeden Schüler fragt, ob er/sie traumatisiert ist. Manchmal sind sich die Menschen dies selbst gar nicht bewusst. Auch mir ging es so. Erst heute verstehe ich, dass meine Schamgefühle, Anspannungen etc. Folgen meines Bindungstraumas sind.

## **1. Verzicht auf Spötteleien und Auslachen**

Ich meine hier nicht allgemein Humor, sondern wirklich Spott. Gerade traumatisierte Menschen reagieren auch auf den sogenannten gut gemeinten Spott häufig sensibel.

## **2. Verzicht auf Druck**

Akzeptiert eure Schüler in dem Stadium, in welchem sie sind. Würdigt die Mühen, die sie sich geben. Vielleicht bewirkt ihr damit sogar korrigierende Erfahrungen.

Eine meiner wertvollen Erinnerungen ist, als mir mal ein Tanzpädagoge sagte, die anderen Pädagogen fänden, dass ich zu unsicher sei, aber ihn störe dies nicht. Von ihm aus dürfe ich diese Unsicherheiten haben. Endlich durfte ich mal die Erfahrung machen, dass ich in Ordnung bin, auch mit meinen Unsicherheiten. Dadurch können sich auch Anspannungen vermindern.

## **3. Vor Berührungen um Erlaubnis fragen oder diese zumindest ankündigen**

## **4. Fokus auf Stärken**

Natürlich kommt man als Tanzpädagoge nicht umhin, auf Defizite der Schüler hinzuweisen, will man seine Schüler ja auch weiterbringen. Allerdings finde ich es wichtig, nicht ständig nur auf diese zu fokussieren, sondern auch die Stärken der Schüler zu sehen.

Meine Stärke lag beispielsweise eher in der Kreativität als im tänzerischen Können. Dies wurde in meiner Tanzausbildung allerdings erst durch mein Diplomstück wirklich beachtet. Ich bekam dafür ernst gemeinte positive Rückmeldungen. Das war für mich sehr schmerzhaft. Vier Jahre lang wurde ich ständig kritisiert und dann das. Tatsächlich hatte ich nach der Diplomvorstellung einen emotionalen Zusammenbruch. Die anwesenden Personen haben dies so interpretiert, dass ich wohl sehr traurig sei, weil die Ausbildung vorbei ist. In Wahrheit wollte ich diese mehrmals abbrechen, aber das wäre dann bereits die dritte Ausbildung, die ich abgebrochen hätte, was hätte dann mein Umfeld von mir gehalten...

## **5. Gespräch suchen**

Falls ihr mögt, könnt ihr eure Schüler auch auf eure Beobachtungen ansprechen und Unterstützung anbieten. Beispielsweise: „Mir ist aufgefallen, dass du sehr unsicher bist. Kann ich etwas machen, damit du dich in meinem Unterricht etwas sicherer fühlst?“ Vielleicht kann die Person nichts sagen, aber ihr könnt ihr so das Gefühl geben, gesehen und wertgeschätzt zu werden.

Ich habe in diesem Bericht bewusst darauf verzichtet, näher auf mein Bindungstrauma einzugehen, da dies den Rahmen gesprengt hätte und ich den Fokus auf den Tanzunterricht halten wollte. Dem Tanz bringe ich heute ambivalente Gefühle entgegen. Einerseits sind da eben all diese schwierigen Erfahrungen. Andererseits hatte der Tanz eine heilsame Wirkung, da ich dadurch meinen Körper wieder mehr zu spüren begann und ich zudem ein für mich wichtiges Ausdrucksmittel fand.

Falls ihr euch mit dem Thema Trauma und Körper auseinandersetzen möchtet, kann ich die Arbeiten von Peter Levine, Stephen Porges und Gabor Maté empfehlen.