

## Erste Begegnungen einer Männergruppe mit der Tanztherapie. Kurzbericht über einen zweistündigen Workshop zum Thema „Struktur und Chaos“ in tänzerischer Umsetzung

**Gabriele Kottmann**

Ausgerüstet und mit einer großen Tasche voller Utensilien und Materialien machte ich mich am vereinbarten Montag auf den Weg zu meinem ersten Workshop mit Männern zum „Blauen Haus“ am Fluss. Ein sehr einladender Raum mit wohliger Atmosphäre erwartete mich dort. Nach und nach kamen sechs Männer. Sie sind Teil einer achtköpfigen Männergruppe, die sich seit 10 Jahren alle zwei Wochen trifft. Einer dieser Männer kam vor einiger Zeit auf mich zu und fragte, ob ich mir vorstellen könne, frischen Wind in die Männergruppe zu tragen. Den Männern wäre es willkommen, neue Impulse von außen zu erhalten. Sie waren sich fast einig, dass diese neuen Impulse auch von einer Frau ausgehen können. Im Vorfeld hatten einige Diskussionen über dieses "Projekt" unter den Männern stattgefunden. Tanztherapie, angeleitet von einer Frau, erhielt nicht die Zustimmung aller Männer. Nach einigem Hin und Her und Absage und Zusage einigte sich die Mehrheit, sich auf dieses Abenteuer einzulassen. Nach einer Begrüßungsrunde und der Vorstellung im Kreis begannen wir mit einer Meditation, sitzend in der Stille. Mit diesem Ritual sind die Männer in ihrem Kreis schon vertraut und es machte allen leichter, diesen Abend zu beginnen. Anschließend gingen wir in eine vibrierende Bewegung durch eine "Schüttelmeditation nach Kundalini". Die Schüttelmeditation begünstigt das Lösen von Spannungen, das Weichwerden, das Erspüren von Verhärtungen und sie hilft so anzukommen, wie jeder gerade da ist.

Die nächste Phase bestand darin, dass jeder für sich den Raum erkundete, vielleicht sieht, wie die Gardinen hängen, ob die Türe zu oder offen ist, wie der Boden ist, Parkett oder Stein und wie es sich anfühlt darüber zu gehen. Die Männer sollten kurze Begegnungen entstehen lassen, um sich dann wieder voneinander zu lösen. Diese ersten Begegnungen wurden musikalisch mit "Willkommen" aus Cabaret begleitet. In der Gruppe entstand eine fröhliche und gelöste Atmosphäre und Lachen erfüllte den Raum. Mit dieser Stimmung gingen wir zum Thema des Workshops "Struktur und Chaos" über. Dieses Thema schlug ich der Männergruppe vor, weil es ein breites Experimentierspektrum bietet und ich hoffte, den Männern den Einstieg in die ihnen fremde Thematik der Tanztherapie damit zu erleichtern.

Die erste Bewegungsaufgabe, die ich der Gruppe stellte, war die Auseinandersetzung mit dem Thema Struktur. Struktur, davon ging ich aus, ist Männern sehr vertraut. Es gibt feste Regeln, die strukturieren helfen, z.B. direktes Zugehen, ohne Umwege, linear auf ein anvisiertes Ziel, räumlich angeordnet in einer Reihe nebeneinander. Für die erste Aufgabe zum Thema stellten sich die Männer an einer Seite des Raumes ne-

beneinander auf. Meine Anweisung an sie lautete: Ein Ziel fixieren und linear zielgerade auf die gegenüberliegende Seite zugehen. Ich regte an, zu experimentieren z.B. kleine oder große Schritte, gebunden oder ungebunden, rückwärts, allmählich oder plötzlich - alles sei möglich. Allerdings sollten sie ihr anvisiertes Ziel auf direktem Weg erreichen.

Die Männer experimentierten neugierig. Diese Bewegungsaufgabe wurde durch Veränderung der Ausgangsposition erweitert: die Männer stellten sich hintereinander auf. Jeder sollte einzeln zielorientiert, diagonal den Raum durchqueren bzw. durchtanzen. Zunächst gab ich einen Bewegungsimpuls, anschließend war jeder Einzelne einmal als "Frontmann" mit einer eigenen Bewegung an der Reihe und die anderen nahmen das Beispiel auf und folgten ihm - immer zielorientiert ohne Umwege, einer nach dem anderen. Die letzte Aufgabe zu Struktur lautete: Jeder sucht sich einen Platz im Raum. Von diesem Platz aus sucht sich jeder sein Ziel und geht zielgerade, ohne Umwege darauf zu, wechselt die Richtung, sucht sich erneut ein Ziel und geht wieder zielgerade auf direktem Weg darauf zu. Nach einer gewissen Zeit des Experimentierens intervenierte ich durch Vorgabe des Tempos. Als begleitende Musik wählte ich von Paolo Conte "Boogie" und von Guns and Roses "Dust N' Bones". Das anschließende kurze Blitzlicht im Kreis zum Segment "Struktur" bestätigte, dass die Männer mit zielorientierten Strukturen vertraut sind und sich dabei sicher und wohl fühlen.

Um aus diesem "strukturierten Männerdasein" auszubrechen, gingen wir zum Thema Chaos über. Chaos im Sinne von "Katastrophe", heillosem Durcheinander, Ziel- und Orientierungslosigkeit, aber auch der Möglichkeit für Entdeckungen neuer, unbekannter Dimensionen. Die erste Aufgabe zum Thema Chaos lautete: Bewegt euch jeder für sich ohne jedes Ziel, ohne klare Vorgabe durch den Raum. Während dieses "Spaziergangs" bat ich die Teilnehmer um ihre spontanen Zwischenrufe, was ihnen zu Chaos einfällt, da war zu hören: wild, suchend ungestüm, unentschlossen, ziellos, verrückt, orientierungslos, haltlos, schwankend. Mit diesen "chaotischen Qualitäten" bewegten sich die Männer nach meiner Anweisung in verschiedenen Tempi durch den Raum. Sie tauchten ein das Chaos, genossen den Zustand sichtlich, verausgabten sich und waren zum Teil erleichtert, als ich diese Sequenz beendete. "Das Chaos wurde unterstützt durch die Musik von Dark Passion Play „Nightwish".

Das anschließende Blitzlicht im Kreis zeigte, dass Männer mit Chaos sehr unterschiedliche Wahrnehmungen und Erlebnisse verbinden, von total verausgabt, stressig über erleichternd als es zu Ende war, bis hin zu vertraut.

Nun kam eine weitere Herausforderung "Struktur und Chaos" in ständigem Wechsel. Um die vorausgegangenen Erfahrungen zu Struktur und zu Chaos noch einmal zu vertiefen, sollten sich die Teilnehmer in kurzen

Wechseln einmal auf Struktur und dann wieder auf Chaos einlassen, mehrfach wiederholt. Ich regte an, zu experimentieren um für sich zu erforschen, welche Möglichkeiten für jeden einzelnen "Chaos" bzw. "Struktur" bieten (Musik: von Cubby Checker "Let's Twist Again", von Bill Haley & His Comets "Rock Around The Clock").

Am Ende dieser Sequenz wählte ich keine Blitzlichtrunde, sondern das kreative Medium des Malens: Jeder Teilnehmer erhielt von mir einen Bogen Papier und Aquarellkreiden um, was immer sich jetzt für jeden einzelnen zeigt, in einem Stimmungsbild entstehen zu lassen. Unterstützt wurde dieser Prozess des kreativen Ausdrucks durch leichte Hintergrundmusik "My Way" von Frank Sinatra. Es entstanden farbige und bunte Werke. In der Feedbackrunde erklärte jeder einzelne Mann sein Bild, wie es ihm damit geht und was er bei der Betrachtung seines Werkes zu Struktur und Chaos empfindet.

Zum Schluss wurden die Bilder wertfrei in den Mittelpunkt des Raumes gelegt und mit einem Kreistanz, dem "Sonnentanz", geehrt: Wir alle reiheten uns im Kreis um die ausgelegten Kunstwerke. Mit den Handinnenflächen berührten wir uns in Schulterhöhe. Beginnend mit dem rechten Fuß, rechts einen Schritt zurück - links zurück - Wiegeschritt - rechts vor - links vor - rechts zur Seite - links nachsetzen - diese Schrittfolge wiederholen nach der Musik von Tomaso Albioni "Adagio für Streicher G-Moll".

Bei der Abschlussrunde waren die Männer sehr zufrieden, zufrieden mit sich selbst, dass sie offen für neue Begegnungen waren und sich auf Unbekanntes und Neues einlassen konnten. Ich selbst möchte diesen Männern große Anerkennung und Respekt aussprechen und mich bei Ihnen für ihre Offenheit, sich auf frischen Wind und neue Impulse einzulassen, bedanken. Die Begegnung mit sechs interessierten, offenen, freundlichen und fröhlichen Männern hat mich bereichert und mir Mut gemacht auf weitere Begegnungen mit Männergruppen.