

# Krisenintervention: Ein neuer Arbeitsansatz

von Ruth Heise, Ulrike Vierheller, geb. Hanusch

Der Aufsatz beschreibt Konzept, Verlauf und - beispielhaft - das Ergebnis eines Kriseninterventionsseminars, das die beiden Autorinnen im Auftrage des praxis-instituts am 26.9.2001 abhielten. Das Ziel des dreitägigen Seminars war, die TeilnehmerInnen zu qualifizieren, Krisenverläufe aus dem eigenen Erleben nachvollziehen zu können und standfest und effektiv zu intervenieren. Das "Neue" an dem Arbeitsansatz ist, die im wesentlichen kognitive Stoffvermittlung durch die Integration von Bewegung und **Tanz** zu ergänzen. Die Zusammenarbeit der Autorinnen eröffnete eine neue Dimension in der Erarbeitung der Kriseninterventionen. Ein weiteres Ziel war, insbesondere kurz nach dem 11. September, an dem wir uns alle in einem kollektiven Schockzustand befanden, einen professionellen Beitrag zur Krisenbewältigung zu leisten.

## I. Theorie

In der Arbeit mit Tanz wird der Körper nicht als Objekt gesehen, sondern als Subjekt. Der Mensch wird in seiner Ganzheit angesprochen (Ulrike Hanusch, 1998). Die Wechselbeziehung und gleichzeitig Einheit von Körper und Geist ist nicht spannungsfrei, da die verbale Kommunikation in unserer Gesellschaft höher bewertet wird als die nonverbale. Unsere körperliche Dimension verleugnen wir häufig. Das hat zur Folge, dass wir Körper und Geist getrennt (er-)leben.

Um Lernprozesse auf einer tieferen Ebene in Gang zu setzen, ist es deshalb sinnvoll, Körper- und Bewegungserfahrungen so einzusetzen, dass zunächst die (oft) fehlende körperliche Erfahrung nachgeholt werden kann und dann integriert wird.

Die Grundlagen des Freien Tanzes nach Rudolf von Laban werden pädagogisch und therapeutisch genutzt, da sie die Grundprinzipien von Bewegung beschreiben.

Die Wahrnehmung des individuellen Bewegungsmusters, die Erweiterung der persönlichen Grenzen, die Entfaltung des gesamten Bewegungspotentials, die Arbeit mit Erinnerung, Fantasie, Gefühl, Bewusstsein und dem Unbewussten bewirken nonverbal Nachreifung und Entwicklung. Durch Reflexion, thematische und theoretische Einbettung treten pädagogische und therapeutische Aspekte in den Mittelpunkt.

Tanzen ist immer auch Probehandeln, hier zum Thema Krisenverlauf, nach Erika Schuchardt, 1988, und zugleich - im Schutzraum des "Tanzraumes" - ein erster Handlungsschritt.

Die unten aufgeführte Abbildung beschreibt, nach Erika Schuchardt, modellhaft die Krisenverarbeitung als Lernprozess in acht Spiralphasen. Diese Phasen: 1. Ungewissheit, 2. Gewissheit, 3. Aggression, 4. Verhandlung, 5. Depression, 6. Annahme, 7. Aktivität und schließlich: 8. Solidarität verlaufen spiralförmig und bauen aufeinander auf. Das Überspringen oder die Beschleunigung einer Phase bewirkt, dass die nachfolgenden Phasen nicht durchlebt werden können. Heilung bedeutet, sich dem gesamten Verlauf auszusetzen und sich mit ihm auseinander zu setzen.

## II. Praxis

Der Körper, und damit auch der Tanz, hat seine eigene Sprache. Die Schwierigkeit bei der Integration von kognitiver Vermittlung und Tanz besteht darin, die TeilnehmerInnen von der erwarteten und gesellschaftlich üblichen verbalen Sprache zur Bewegungssprache zu leiten bzw. zu begleiten.

Das Thema "Krise" ermöglicht provokatives Vorgehen. In anderen Seminaren empfiehlt es sich, die Schwellenangst niedrig zu halten, um Prozesse nicht zu stören oder ein (unnötiges) Aussteigen zu verhindern. Es empfiehlt sich das Prinzip der freiwilligen Teilnahme.

Ihre persönlichen Erfahrungen können die TeilnehmerInnen nach jeder einzelnen Tanzsequenz schriftlich - in Form einer Spirale - aufzeichnen. Im Kontext dieses Aufsatzes beschreiben wir einerseits die Anleitungen der Tanzpädagogin, Ulrike Vierheller, und - kursiv - passend zu jeder Phase - einen Auszug aus den persönlichen Notizen der Kursleiterin Ruth Heise.

Die Tanzsequenzen werden sprachlich und durch tänzerisches Vorbild durchgängig begleitet. Zuvor sind unsere Rollen als Kursleiterinnen geklärt: Ulrike Vierheller leitet an und Ruth Heise ist - für die Zeit des Tanzes - Gruppenmitglied und Beobachterin.

## **Anleitungen**

### **1. Kurze Vorstellung und Einführung**

#### **2. Einstimmung**

"Springe schnell auf und suche Dir einen Platz im Raum! (Provokation)

Jetzt spüre, wie es Dir geht. **Du bist in einer Krise!**"

Erzeugung und Bewusstwerden von Stress und Spannungen, fehlender Selbstversorgung.

Wiederholung: " Die Teilnahme ist kein Zwang, die Anleitungen dienen als roter Faden. Suche dir einen Platz im Raum in Deinem Rhythmus, im Kontakt mit Dir selbst. Spüre den Boden. Deinen Atem. Es gibt kein Richtig oder Falsch im Freien Tanz". Noch einmal: Betonung der Freiwilligkeit und Wecken der Selbstverantwortung und Selbstversorgung.

*"Ich habe körperliche Symptome: Herzklopfen. Es ist schwierig, mein Tempo zu finden. Ich vertraue mich Ulrike an. Sie führt - Ich bin Teilnehmerin. Ich finde es nicht leicht, mein Thema zu finden. Mein persönliches Krisenthema. Es kommt immer wieder: der 11. September. Das ist mein Thema. Es geht nicht weg. Der Kopf stört. Er denkt: es ist so; es ist nicht so. Vor und zurück - in meiner Bewegung."*

#### **3. Warm up**

" Finde Bewegungen, die Dir gut tun. Probiere neue Bewegungen aus.

Kopf, Schultern, Ellenbogen, Hände, Wirbelsäule, Becken, Knie, Füße, ganzer Körper." Förderung von Körpergefühl und Körperbewusstsein .

*"Meine Wahrnehmung beginnt sich zu verändern."*

#### **4. Vorbereitungsphase zum Thema Krise**

Tanze ganz langsam, so als hättest Du alle Zeit der Welt. Tanze - mit Pausen - ganz schnell."

Arbeit mit der Tanztechnik: Zeit -plötzlich und allmählich-, Erfahrungen des Stressfaktors Zeit, der negativen und positiven Wirkungen von Zeit. Erweiterung der persönlichen Bewegungsmöglichkeiten.

"Bleibe in Deiner Bewegung und begegne Partnern." Kontakt zu Raum und Partnern. Förderung der Öffnung in die Außenwelt, ohne das Körpergefühl und die eigene Bewegung zu verlieren.

"Finde eigene Bewegungsmuster. Probiere, welche Bewegungen zu Deinem Thema passen".

Individuelle Themenwahl zur Krise aus der Innenwelt oder Außenwelt: Körper, Gefühl oder allgemeines Thema. Sammeln von Bewegungsmustern und Bewegungsmöglichkeiten. "Lege ein einfaches Bewegungsmuster fest". Förderung von Klarheit, Entscheidung und Vertiefung der Thematik.

*"Es ist ungewohnt, mit dem Körper das Thema auszudrücken. Unbehagen und Widerwillen*

*entstehen."*

## 5. Thema

Improvisation und Vertiefung: Darstellung der Phasen der Krise nach Erika Schuchardt: Vertiefung der Körpererfahrung, Wahrnehmung von Fehlendem. Förderung des Gefühlsausdruckes, neuer Bewegungsmöglichkeiten, der Selbstversorgung - Vertiefung einzelner Stufen, um in der Bewegung Weiterentwicklung zu ermöglichen, Förderung des Energieflusses. Erweiterung nonverbaler Kontaktfähigkeit und Kommunikation.

*"Ich finde Zugang. Die "Erlaubnis", ausschließlich im Körper zu sein tut mir gut."*

Die Phasen im Einzelnen:

### 1. Ungewissheit

"Wechsele zwischen Verdrängung und Wahrnehmung Deines Themas." Arbeit mit Körperbewusstsein und dem Bewegungsfaktor Zeit, ermöglicht unterschiedliche (Körper-) Erfahrungen im gleichen Muster bzw. Thema.

*"Tänzerisch gebe ich der Ungewissheit Ausdruck. Ich will in der Ungewissheit bleiben, denn Klarheit fühlt sich jetzt nicht gut an. Je einfacher meine Bewegung, desto klarer sehe ich mein Thema. Sehr deutlich. Zu deutlich. Wie kann ich ablenken? Ich will weg! Was soll das?"*

### 2. Gewissheit

"Tanze Deine Bewegung, als wäre sie ganz groß. Übertreibe!" Erfahrung der Thematik im ganzen Körper: Vergrößerung, Übertreibung, Bewusstwerdung von Schattenbewegungen und Improvisation mit Zeit. Vertiefung der Körperarbeit und Thematik.

*"Ich halte sie nicht aus, die Deutlichkeit, die Gewissheit. Ich sehe die anderen um mich herum nicht. Ich bin beschäftigt mit Spüren. Fast wird es mir zuviel, angesichts der Erschütterung um den 11. September."*

### 3. Aggression

"Spüre Deine Wut, dass gerade Du dieses Thema hast." Arbeit mit Bodenverbindung, Atem und Kinesphäre (Eigenraum), um produktive Wut zu fördern. Arbeit mit Schwerkraft und Zeit, um Wut herauszuarbeiten.

*"Ich wehre mich, lasse mich dann aber wieder ein. Aggression stellt sich ein. Gott sei Dank darf ich sie tanzen! Ich kann nicht genug aufstampfen! Ich trete die Wut lieber weg. Ich sollte sie in den Boden abstampfen. Aber es geht nicht. Ich finde keinen Ausdruck, weil ich noch in der Angst und Lähmung bin."*

### 4. Verhandlung

"Versuche, Dein Thema zu tauschen."  
Arbeit mit Körperwahrnehmung und Körpergrenzen

*" Es geht zu schnell... egal, was die anderen über mich denken. Die sind mit sich selbst beschäftigt. Kann ich verhandeln? Nimmt mir jemand mein Thema ab? Jetzt nehme ich die anderen wahr. Auf Ulrikes gehei preisen wir einander die grässlichen Themen an. Keiner will sie vom anderen haben."*

### 5. Depression

"Wende Dich von der Außenwelt ab, ziehe Dich auf Dich selbst zurück." Arbeit mit Schwerkraft und Zeit, um die Lähmung hervorzuarbeiten. Arbeit mit Zeit (allmählich), um den Stress zu mindern und die Trauer hervorzuholen.

*"Ich trage schwer an dem Thema, ein unüberwindbarer Brocken! Mein Thema tragen.. und mit ihm fertig werden! Was hilft ? Und dann schickt mich Ulrike tiefer hinein in die Depression. Nachdem ich nichts mehr tragen kann, lässt mein Körper sich jetzt hängen. Langsam sein, sich tot stellen, sich klein machen. Die Füße schlurften über den Boden. Ich sitze im Kokon und kann nicht raus. Die Musik hilft mir beim Verharren."*

## 6. Annahme

"Spüre Dein Thema jetzt. Bringe Dein Thema in Bewegung, probiere aus, ob eine neue Bewegung jetzt besser passt." (Forcieren der Bewegung und damit der Veränderung. Wahrnehmung von Neuem) .

*"Na gut, dann behalte ich eben mein Thema!... und ich richte mich auf. Wie von allein!"*

## 7. Aktivität

" Begegne anderen und bleibe im Kontakt mit Dir selbst." In Kontakt und Kommunikation kommen mit anderen, ohne die eigene (neue) Bewegung zu verlieren, sie "darf" sich aber verändern. Übung, um die Innen- und Außenwelt in Einklang und Austausch zu bringen.

*"Ich werde aktiv. Die anderen natürlich auch. Die Stimmung im Raum hellt sich auf."*

## 8. Solidarität

Im Abschlusskreis: "Zeige Deine Anfangsbewegung und nimm die der anderen wahr." Arbeit mit Ritual und Gestik, um die Erfahrung zu vertiefen und in der Gemeinsamkeit Halt zu finden.

*"Wir zeigen - immer in Bewegung - einander die Wandlung, die mit uns passierte. Freuen uns daran, beachten einander. Teilen... solidarisch sein mit sich selbst. Der Kopf ist irgendwo. Er passt nicht auf, was Arme und Beine machen, wohin der Körper will. Er hat die Kontrolle abgegeben. Ulrike passt ja auf. Wir sind zusammen. Erleben gemeinsam, wie es ist, uns vom Tal der Ungewissheit, hindurch durch die Gewissheit, die Aggression, die Verhandlung, die Depression, die Annahme, die Aktivität und schließlich in die Erhabenheit der Solidarität bewegt zu haben. Wir sind bewegt. Ohne Zensur. Jede/r anders, aber miteinander. Wie kann ich jetzt für mich sorgen, wie Ulrike es fordert? Ich fühle mich wacher, als zu Beginn des Seminars. Ich bin ruhiger. Das Durchleben jeder Phase, allein, oder im Tanz mit den anderen, ermöglichte Veränderung. Ich habe eine Ahnung davon, wie es sein wird: ...lange nach dem 11. September..."*

## 9. Praxistransfer

"Finde ein Wort, eine Geste und Körperhaltung im Sitzen (in der täglichen Arbeit als BeraterIn)." Übung, den Bezug zum Arbeitsfeld herzustellen, indem die im Tanz gefundene Körperhaltung - oder Geste - auch in den Berufsalltag Platz finden kann.

*"Von der Anspannung in die Entspannung, wie von allein"*

## 10. Abschlussrunde

Fragen an die TeilnehmerInnen:

" Gab es eine Veränderung/ Stagnation Deines Themas? Was fiel Dir leicht, was war schwierig an den Aufgaben? Wie ist Dein Verhältnis zu verbaler/ nonverbaler Sprache? Braucht jemand Unterstützung, um mit dem Erlebten fertig zu werden? (Dieser Punkt erfordert eine

hochsensible Aufmerksamkeit der Trainerinnen. Aktiviere keine Prozesse, die du später nicht auffangen kannst!) Stelle den Bezug zu Deinem Arbeitsfeld her."

Fragen der TeilnehmerInnen an die Leiterinnen und Feed-back.

Die Auswertung und Integration der Körpererfahrungen fanden auch noch im Laufe der nächsten beiden Seminartage statt. Nach Theorie-Inputs und während der Übungsphasen nahm Ruth Heise Bezug auf die anfangs gewonnene Körperwahrnehmung und das Körpergefühl, so dass sowohl kognitive als auch emotionale Bearbeitung des Themas möglich wurden.

### **III. Auswertung**

In der Ausschreibung hatte Ruth Heise nichts von der tänzerischen Erarbeitung des Themas Krise benannt, weil der Plan hierzu spontan nach dem 11. September gefasst wurde. Der Überraschungseffekt, mit Tanz zu arbeiten, die Labilität der Gruppe im Kontext des professionellen Bezugs zum Thema Krise, sowie die politische Situation des 11.9.2001, ermöglichten ein tiefes Einlassen auf die körperliche Ebene. Gleichzeitig war eine starke Leitfigur mit Vorbildfunktion und Zutrauen nötig, um den Mut zur Bewegung in körperlichem und emotionellen Sinne zu wecken und aus der Erstarrung und Stagnation zu führen. Körper und Bewegung wurden zum Teil selbst zum "Krisenthema".

Die gleichzeitigen schriftlichen Aufzeichnungen ermöglichten Bewusstheit und minderten Ängste, Widerstand und verhinderten (unnötiges) Aussteigen aus dem Prozess. Im Laufe des Seminars lösten sich viele Fragen und Unstimmigkeiten durch die Integration von nonverbalen und verbalen Erfahrungen.

Die Übergänge von der Gesprächsrunde zur Körperarbeit gestalten sich oft schwierig. Bei dem Thema "Krise" half hier die Provokation zu einem gelungenen Einstieg. Zum Gelingen trug ebenso die Offenheit der TeilnehmerInnen bei. Die Bereitschaft der Männer zum Mitmachen war außergewöhnlich ausgeprägt. Bei der Arbeit mit Aggression wurde Zeit und Anleitung benötigt, da dies ein Tabuthema - vor allem für Frauen - ist.

Der Übergang von der Depression in die Annahme gestaltete sich ebenfalls schwierig. Einmal zeigte sich hier die begrenzte Zeit (der Nachmittag des ersten Seminartages), die für den Tanz zur Verfügung stand. Die einzelnen Phasen konnten nicht, wie es wünschenswert gewesen wäre, individuell und wiederholt durchtanzt werden. Zum anderen ist es für viele der TeilnehmerInnen, die sich in diesem Kontext für Körper, Bewegung und Tanz öffnen, eine völlig neue Erfahrung, den Mut zum eigenen Ausdruck, zur eigenen Bewegung aufzubringen. Dieser entwickelt sich erst langsam und braucht am Anfang oft das (tänzerische) Vorbild.

Die (körperliche) Präsenz nach den Tanzerfahrungen führte zu veränderten Fragestellungen, erweitertem Bewusstsein und größerem Handlungsspielraum, insbesondere in den Übungsphasen, in denen Kriseninterventionen anhand von Praxisfällen eingeübt wurden. Ein Bewegen in und durch die Krise hindurch wurde in einem ersten (spielerischen) Schritt möglich, und wir konnten erahnen, dass Krisen - auch - zu bewältigen sind. Es waren spannende und berührende Tänze zu sehen.

Wir bedanken uns bei den TeilnehmerInnen!

### **IV. Literatur**

Ulrike Hanusch/ Peter Kutter; Psychoanalyse und Tanz. These, Antithese, Synthese. In: S. Trautmann-Voigt/ B. Voigt, Brandes &, 1998 Apsel

Erika Schuchardt: Aus Lebensgeschichten lernen. In: E. Schuchardt (Hg): Jede Krise ist ein neuer Anfang, Patmos, Düsseldorf, 1984  
Zu den Autorinnen:

**Ruth Heise ist** Supervisorin (DGSv), Systemtherapeutin (DGSF), Systemische Organisationsentwicklerin und Coach (Trigon). Sie lehrt an der Ev. Fachhochschule Darmstadt als Lehrbeauftragte im Postgraduierten Masterstudiengang Management in sozialen Organisationen und arbeitet freiberuflich in eigener Praxis in Darmstadt. Seit 11 Jahren Zusammenarbeit mit dem praxis-institut.

**Ulrike Vierheller-Hanusch, ist** Tanzpädagogin und Tanzlehrerin (ADTV geprüft), Fortbildungen in: Ausdruckstanz und Tanztherapie: Fe Reichelt, Ffm, Ausdruckstanz nach Rudolf von Laban, Zentrum für Bewegungskunst, Claude Perrottet, Zürich Gründerin und Leiterin des Tanzentrums Frankfurt Fon/ Fax: 069/ 59 79 28 30, E-Mail: [info@tanzzentrum.de](mailto:info@tanzzentrum.de)