



Die Dortmunder Tänzerin Monica Fotescu-Uta in ihrer neuen Rolle als Entwicklerin des «Sophrodance»
Foto: Michael Rieger

tanz dich frei

Aufatmen und die Seele fliegen lassen, auch wenn die Krise noch so groß ist: Zwei tanztherapeutische Projekte holen Menschen aus ihrer Isolation

Von Nicole Strecker

«Ein. Aus. Kraft tanken. Loslassen.» Am Anfang jeder Entspannungslehre war: der Atem. Auch beim tanztherapeutischen Projekt «Dance in – Dance out» übt man sich in der Philosophie des Atmens. Tänzerin Monica Fotescu-Uta spricht mit sanfter Stimme, ist ganz vorbildlich die Ruhe selbst. Man kennt sie sonst anders. Als meist ziemlich gefühlsgebeutelte Heroine auf der Ballettbühne von Xin Peng Wang: Sie ist seine schwindstüchtig-laszive Madame Chauchat im «Zauberberg», die süß-schmerzzerwühlte Marianne in den «Geschichten aus dem Wiener Wald» oder zuletzt eine nervös-romantisch Liebende in der Neueinstudierung von «Closer», einem Pas de deux des französischen Choreografen und Chef des Pariser Opernballetts, Benjamin Millepied. Doch die Zeit der großen Bal-
erinnen-Parts wird bald hinter ihr liegen. Zum

Ende der letzten Spielzeit wurde der Deutsch-Rumänin mitgeteilt, dass ihr Vertrag mit dem Ballett Dortmund nach der Saison 2014/15 nicht verlängert wird, weder im Rang einer ersten Solistin noch in anderer Funktion. Auch wenn jeder Tänzer auf das stets drohende Ende seiner Karriere vorbereitet sein muss – die Mitteilung war für Fotescu-Uta ein Schock. Was hilft in so einer Situation?

Ein Glückstanz

«Sophrologie.» So heißt Monica Fotescu-Utas Mantra zur Krisenintervention. Sophrologie habe ihr, sagt sie, immer schon gegen Lampenfieber, Stress, Burn-out geholfen, jetzt habe sie «den impact der Nachricht abgefedert». In Deutschland ist Sophrologie, die Lehre vom Gleichgewicht von Körper, Geist, Gefühl, bislang kaum bekannt. Fotes-

66 TANZ APRIL 2015

cu-Uta hat die Entspannungstechnik, die verschiedene Aspekte etwa aus dem Yoga oder der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kombiniert, in den letzten Jahren in Frankreich und Belgien studiert. Jetzt schreibt sie an ihrer Master-Arbeit und entwickelt eine neue Variante: «Sophrodance». Fotescu-Uta will dafür ein Set von tänzerischen Bewegungen zusammenstellen, die sich besonders gut dazu eignen, positive Energien zu stimulieren. Tänzer seien Leistungsmaschinen, bei denen der Zusammenhang von Körper und Geist nicht genug beachtet werde. Dagegen tanzt Sophrodance: den Ausgleich.

Salopp gesagt: ein Glückstanz für Tänzer? Fotescu-Uta kann solch journalistische Schnöseligkeit nicht anfechten. Sie bekommt jede Woche die Bestätigung, dass ihre Tanztherapieform hilft. Dass sie tröstet, stabilisiert, stärkt, groß macht, auch in weit fragileren Situationen, als Profitänzer sie gemeinhin erleben. Jeden Montagabend arbeitet Fotescu-Uta mit Bewohnern des Dortmunder Friederike-Fliedner-Hauses, einer Rehabilitations-einrichtung für psychisch Kranke. Dazu

sind auch Anwohner des Stadtteils Hörde eingeladen. Tanztherapie als Inklusionsprojekt.

«Dance in – Dance out»

«Ein – Aus» also, auch ein Sophrodancer lauscht dem eigenen Atem. Zur verdächtig spiritistisch klingenden «Séance» sind an diesem Tag zehn Teilnehmer gekommen. Kurz vorher hat Michael Rieger, Ergotherapeut im Friederike-Fliedner-Haus und Initiator des Projekts, noch die SMS einer Teilnehmerin erreicht: «Habe Angst, kann nicht kommen.» Seelenkoller der Mitwirkenden sind nicht planbar. Monica Fotescu-Uta weist die Teilnehmer an, das Gewicht auf ihren Füßen zu spüren. Ihre aufrechte Haltung zwischen Himmel und Erde. Die Augen sind geschlossen, dann heben alle einen Arm und tupfen mit den Fingern auf die Stirn. Der «Integrationspunkt des ersten Systems», so lautet der etwas technisch klingende Name für Stellen, die man aus dem Yoga als Chakren kennt. Nacheinander spricht Monica Fotescu-Uta die Energiezentren an, immer soll die Konzentration ganz auf sie und die angrenzenden Organe gerichtet werden. Der Herzschlag verlangsamt sich, und wenn der Körper im

Zustand wie kurz vor dem Einschlafen ist, beginnt der Tanz. Zarte Klaviermusik, dazu eine achtminütige Choreografie aus einfachen Tanzbewegungen, die Fotescu-Uta mit Worten begleitet wie «Matador» (das Brustbein öffnet sich stolz gen Himmel), oder «Unangenehmes wegdrücken» (die Arme werden mit geflexten Händen vom Körper weggeschoben).

«Mein Selbstbewusstsein war ganz unten, ich habe mich abgekapselt. Durch den Tanz werde ich wieder integriert.» Isabel*, 22 Jahre alt, Diagnose: Depression und Borderline-Persönlichkeitsstörung. Seit letztem Herbst lebt sie im Fliedner-Haus und tanzt bei «Dance in – Dance out». Eine zarte, blasse Frau, sehr hübsch, aber während der Séance schien es, als wolle sie sich unsichtbar machen. Durch den Tanz lerne sie sich auszudrücken, sagt sie, und zeigt mir ihre Lieblingsbewegung: Sie schwingt die Arme und den Oberkörper über die Seite nach unten, macht sich ganz klein und richtet sich wieder auf. «Erst öffnet sich der Körper, dann kommt man zu sich selber, und dann nimmt man sich wieder zurück und findet seine Mitte.»

APRIL 2015 TANZ 67

Es ist absolut plausibel, dass man zu bestimmten Patienten kaum Zugang über die Sprache bekommt, wohl aber über Körper und Tanz

Die Suche nach dem Ventil

Tanztherapie lässt in Deutschland noch immer viele an Lächle-walle-winke-Eurythmie denken. Als wäre sie ein sektiererhafter Spleen für – natürlich – Frauen. Tatsächlich wurzelt die Therapieform im heute misstrauisch zerpflückten lebensreformerischen Milieu zu Beginn des letzten Jahrhunderts. Rudolf von Laban arbeitete in seinen letzten Lebensjahren mit psychisch Kranken, und seine Bewegungsanalyse findet heute noch Anwendung. Vor allem aber war es die Schweizerin Trudi Schoop, die in den USA für einen ganzheitlichen Ansatz in der Psychotherapie eintrat und schrieb: «Wenn die Psychoanalyse innere Haltungen ändert, sollte sich auch äußerlich eine Veränderung in der körperlichen Haltung zeigen. Wenn eine Tanztherapeutin Veränderungen im körperlichen Verhalten erzielt, müsste sich gleichzeitig eine innere Veränderung ergeben. Beide Methoden erstreben eine Wandlung des gesamten körperlichen und geistigen Seins.» In den USA gibt es seit den 1970er-Jahren wissenschaftliche Studien zu den positiven Effekten der Tanztherapie. In Deutschland wird Tanztherapie zwar angewandt, aber nach wie vor wenig erforscht. Dabei schreibt sich alles, was wir erleben, auch in den Körper ein, prägt unsere Haltung, den Gang und lässt

beim einen eine Tanzbewegung ganz frei aussehen, wo sie beim anderen furchtsam wirkt. Körpersprache und Tanz sind auch ein Ventil, durch das Unbewusstes an die Öffentlichkeit drängt. Es ist absolut plausibel, dass man zu bestimmten Patienten kaum Zugang über die Sprache bekommt, wohl aber über Körper und Tanz. Manchmal lässt sich «Unsagbares», ein familiärer Missbrauch etwa, mit Bewegungen offenbaren.

«Tanz an sich heilt sicher nicht so wie Medizin», sagt Ergotherapeut und «Dance in – Dance out»-Erfinder Michael Rieger. «Aber Tanz unterstützt den heilsamen Prozess. Er hat eine stimmungsaufhellende Wirkung und funktioniert wie ein Reframing: Man erweitert seine Möglichkeiten, schult die Körperwahrnehmung, das Musikempfinden. Die Patienten erleben einen respektvollen und geschützten Körperkontakt und dazu noch soziale Interaktion.» Zumal in einer Gruppe wie dieser, die extrem heterogen ist: Teilnehmer im Alter von Anfang 20 bis über 60 Jahren, aus verschiedenen sozialen Schichten, etwa die Hälfte von ihnen leidet an psychischen oder anderen Störungen. Im Kurs ist auch die 59-jährige Irene*, eine Anwohnerin aus Hörde, die seit einem Unfall an Wirbelsäulenverkrümmung und -versteifung leidet und

sich durch die tänzerischen Übungen aufrichtet, den Brustkorb öffnet. Endlich, sagt sie, bekomme sie wieder leichter Luft.