



## Gewalt sät Gewalt

### Gewalt und Toleranz in der Tanz- und Ausdruckstherapie in der Arbeit mit Männern mit Persönlichkeitsstörungen

6. Symposion für künstlerische Therapien "Gewalt und Toleranz. Wie können künstlerische Therapien helfen?" in Tallinn, Estland, Mai 2004

Marianne Eberhard-Kaechele, Tanz- und Ausdruckstherapeutin BTd, Wissenschaftliche Leiterin am Langen Institut für Tanz- und Ausdruckstherapie ([www.langen-institut.de](http://www.langen-institut.de))



In diesem Vortrag berichte ich Ihnen von der Tanz- und Ausdrucks-therapeutischen Arbeit mit Männern, die in ihrer Kindheit Opfer von Gewalt wurden und als Erwachsene ihrerseits für die Bewältigung von Krisen zu dieser Strategie greifen. In der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie, mit der ich seit acht Jahren zusammenarbeite, sind sie mir im Rahmen eines Projekts für die Behandlung von Polizisten und Justizvollzugsbeamten begegnet. Zu dieser Gruppe, die meist die Diagnose einer Narzisstischen- oder Borderline Persönlichkeitsstörung erhielten, gehörten auch einige Lehrer. Diese hatten in ihrem ersten Beruf als Soldaten oder Spitzensportler ihren Hang zu körperlichen Grenzerfahrungen gezeigt und standen nun im Zeichen von Amokläufern, vor zunehmend gewaltbereiten Schulklassen.

In ihren scheinbar machtvollen Berufen war Angst um die eigene Unversehrtheit ein täglicher Begleiter dieser Männer. Woher sollte die Toleranzfähigkeit her kommen, die ihnen ermöglichen könnte, ihren Alltag ohne Gewalt zu bewältigen? Nun, der Begriff Toleranz hat viele Bedeutungen aus verschiedenen Gebieten. Jede dieser Definitionen kann als Wegweiser für Wege aus der Gewalt stehen.

**Toleranz wird in der Bildungssprache definiert als die Fähigkeit, etwas zuzulassen oder gelten zu lassen, obwohl es den eigenen Vorstellungen nicht entspricht.**

Diese Definition bedeutet für mich, Toleranz heißt **Anerkennen und Loslassen**. Eine solche Toleranz des Loslassens ist für einen traumatisierten Menschen jedoch kaum möglich zu leisten. Bei der Traumatisierung erlebt der Mensch den Verlust der Kontrolle über sich selbst und seine Umwelt. In der Angst vor der Wiederholung dieser Ohnmachtserfahrung entsteht ein rigides und übersteigertes Kontrollbedürfnis.

Die Männer waren allesamt selbst Opfer einer Gewalttraumatisierung. Situationen, und waren sie noch so banal, die ihren Kontrollvorstellungen nicht entsprachen, wurden als Gefahren wahrgenommen. In dessen Folge wurden biologisch verankerte Selbsterhaltungsmechanismen wie der Todstellreflex, Erstarren, Flucht und vor allem der Kampf ausgelöst. Viele von Ihnen hatten die Kontrolle verloren und andere Menschen bedroht oder verletzt.

Die Methodik der Tanz- und Ausdruckstherapie empfiehlt, bevor defizitäre Aspekte angesprochen werden, vorhandene Ressourcen der Patienten zu fördern, um eine stabile Basis und eine Kraftquelle für die Arbeit mit belastenden Themen zu schaffen. Dem entsprechend war es an mir, als erste die oben genannte Form der Toleranz zu üben. Ich habe die selbsterhaltende Funktion der Impulsdurchbrüche der Patienten anerkannt, obwohl sie nicht meiner Vorstellung von Problemlösungen entsprachen. Der Respekt vor dem, wie der Patient geworden ist, wie er ist - biographisch und im aktuellen Leben - schau beim Patienten die Bereitschaft zu Selbstbeherrschung und Verantwortlichkeit.

Um die notwendige Gelassenheit für Toleranz an zu bahnen, muss der Patient eine Überzeugung in seiner Selbstwirksamkeit entwickeln, der Glaube, sein eigenes Verhalten und die Vorkommnisse in seinem Leben beeinflussen zu können. Praktisch wird dem Patienten möglichst viel Kontrolle über die therapeutische Situation gegeben, über seinen eigenen Körper, über Umweltbedingungen wie Licht, Temperatur, Anordnung der Möbel und Medien (soweit angemessen) und über den Abstand und die Position, die der Therapeut einnimmt.



Der nächste Schritt ist die Stabilisierung der Selbstwirksamkeit, durch die gestaltete Konfrontation mit spezifischen Bewegungsqualitäten, die für den individuellen Patienten einen Kontrollverlust sinnlich spürbar machen und die sie sonst nicht ertragen können. Typische Beispiele für diese spezifischen Qualitäten sind:

- das Stehen bleiben
- die räumliche Nähe zu anderen Personen
- eine Person hinter sich stehend zu haben
- Rückwärtsbewegungen
- das Gewicht auf eine andere Person übertragen oder Gewicht empfangen - wie es beim schieben, ziehen oder anlehnen geschieht
- ein langsames/schnelles Tempo
- besonders zarte/heftige Bewegungen.

Weil die spezifische Bewegung eine Rückblende oder "Flashback" zu der Ohnmachtserfahrung auslösen kann, wird zunächst mit sicheren, kontrollierbaren Qualitäten begonnen, während die Auslöser-Bewegung ausgespart wird. Beispielsweise, ist die leichte Bewegungsqualität bedrohlich, werden stattdessen Aufgaben gestellt, die eine heftige Qualität erfordern. Später, wenn der Patient sich dazu in der Lage fühlt, kann in kleinen Schritten der Umgang mit der bedrohlichen Qualität erprobt und ein Repertoire an Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden, für die Fälle wo die Bewegungsqualität tatsächlich auf eine Gefahr hinweist. Allmählich kann der Patient dann erfahren wie es ist, die Bewegungsqualität zu ertragen statt sie auszulassen. Dabei ist darauf zu achten, dass Patienten die Bewegung nicht "über sich ergehen lassen" im Sinne einer Dissoziation. Stattdessen ist das Ziel, ihre Widerstandskraft gegen der Angst machenden Wirkung der Bewegungsqualität zu erspüren, der sich sowohl in ihr altes Abwehrverhalten als in den neu hinzugewonnenen Lösungsmöglichkeiten zeigt. Mit der Zeit erfolgen eine Entkopplung der zwangsweisen Verbindung dieser Bewegung mit Ohnmachtsempfindungen und die Entdeckung der darin enthaltenen positiven Aspekte.

### **Fallbeispiel:**

Herr G. wurde während sein Dienst als Polizist in eine Schlägerei verwickelt, was seine Kindheitstraumata wiederbelebte. Er konnte es nicht mehr ertragen, wenn ein gewisser Abstand zwischen ihm und andere Menschen unterschritten wurde, was sein Sozialverhalten sehr einschränkte.

Zuerst wollte er, dass der Abstand zwischen uns feststeht. Wir bewegten uns probeweise mit einem festen Stab als Abstandhalter. Obwohl der Abstand sicher war, erinnerte der Stab ihn an das Prügelinstrument seiner Eltern. Daher zog er es vor, an Stelle des Stabes ein Tuch zwischen uns zu halten. Er meinte, ich- solle stets dafür sorgen, dass das Tuch gespannt bleibt - als Beweis, dass der Abstand eingehalten wurde. Dann übernahm er die Aufgabe, das Tuch gespannt zu halten und prägte sich das Bild des gespannten Tuches als guter Abstand ein. Als nächste Steigerung erprobten wir verschiedene Entfernungen zwischen uns. Er lernte, wie er Grenzen gestisch und stimmlich zum Ausdruck bringen konnte und, wenn ich ihm doch zu nahe kam, rechtzeitig zu fliehen. Dieses waren für ihn neue Alternativen zu den Selbsterhaltungsmechanismen der Erstarrung und des um sich Schlagens, die er bis dahin als Regulationsmöglichkeit kannte. Herr G. war eines Tages bereit zu einer freien Bewegungsimprovisation, ohne Abstandsregeln. Als ihm diese Herausforderung gelang, ohne Panik und Schlagimpulse, erklärte er sich bereit zur Gruppentherapie. Dort festigte er weiter seine Schutztechniken und Toleranz für unterschiedliche Entfernungen. Eines Tages bildete die Gruppe einen Kreis und ließ wie üblich ein Platz für ihn offen. Sie warteten darauf, dass er, wie sonst, ihnen Tücher als Bindeglieder in die Hände reichen würde. Stattdessen ergriff er spontan die Hände der anderen und genoss das Gemeinschaftsgefühl. Er deklarierte daraufhin die Nähe als integriertes Teil seines Verhaltensrepertoires.



## **In der Technik bedeutet Toleranz die zulässige Abweichung von einem vorgeschriebenen Maß oder Wert.**

Diese Definition sagt mir, mit Toleranz wird einen **wohl begrenzten Spielraum** gegeben, innerhalb welches etwas von der Norm abweichen kann, und trotzdem **angenommen** wird. Die Patienten von denen ich spreche hatten zu wenig oder zu viel Spielraum in ihrer Lebensgeschichte. Sie erfüllten nicht den Normen ihrer Familie, der Schule oder des Arbeitsplatzes und wurden dafür in erschütterndem Maße abgelehnt, verwahrlost oder physisch und psychisch betrafft. Bei vielen eröffnete die Entdeckung ihrer physischen Kraft in der Pubertät einen schmalen Pfad zu mehr Selbstbehauptung. Die tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit blieb. Ein Patient sprach in folgender poetischer Erkenntnis über seine Erfahrung, die er mit 16 Jahren gemacht hatte, als er seine prügelnnde Mutter bis zur Bewusstlosigkeit würgte:

Am Tag, an dem ich mich gegen die Tyrannin erhob  
wurde ein neuer Tyrann geboren  
Und so bin ich bis heute  
Ein Sklave der Tyrannei  
Eine besiegte Tyrannin ist noch immer keine Mutter  
Ein triumphaler Tyrann ist nicht mehr ein Sohn

Die Intensität der Sehnsucht angenommen zu werden macht den Menschen ungehalten in der Wucht, mit der er sich auf jemanden einlässt und den Menschen extrem verletzlich, wenn diese Wucht von seinem Gegenüber nicht Stand gehalten werden kann. Nach vielen weiteren Enttäuschungen waren die Männer mit denen ich es zu tun hatte fast gänzlich in sich zurückgezogen. Eventuelle sexualisierte Annäherungen waren eher ein Machtspiel oder Abschreckung, als Ausdruck einer wirklichen Zuwendung zum Anderen.

Der Berufssoldat Herr B. entsprach nicht dem gängigen Schönheitsideal. Seine Mutter hatte ihn gehänselt, vorgeführt, und gemeint er hätte schon als Baby wie Frankenstein ausgesehen. Sie fragte eventuelle Freunde wie sie sich mit so einem hässlichen Kerl abgeben könnten. Die letzte Freundin die ihm blieb, eine zugelaufene Katze, warf die unter Alkoholeinfluss stehende Mutter aus dem Fenster in den Tod. Er musste familiäres Elend und Verwahrlosung ertragen. Seitdem ließ Herr B. nichts und niemand mehr an sich heran. Mit seiner Ausbildung in Kampfsport war er tatsächlich in der Lage dazu, und hatte bereits monatelang in der Therapie verhindern können, dass irgendeine Bewegung oder einen Menschen ihn äußerlich oder innerlich erreicht hätte. Er hatte sich mit diesem Schutz von Verletzbarkeit befreien wollen, doch stattdessen erlebte er sich als Gefangener seiner Angst vor Nähe und seines Selbsthasses. Er sagte mir verzweifelt, "ich werde wie ein Leprakranker für immer unberührbar und allein bleiben." Ich hatte über Monate gesucht nach einem Weg, ihn Rührung ohne Berührung zuteil werden zu lassen, doch ich war mit meiner Bewegungskunst am Ende. Zum ersten Mal in meiner Laufbahn als Tanztherapeutin kam es mir in den Sinn, mit einem anderen Medium die Kluft zwischen mir und einem Patienten zu überwinden. Ich fragte Herrn B. ob er bereit wäre, ein Lied als Kontaktversuch zu zulassen. Er wollte alles versuchen, und so sang ich ihm das Lied "The Miracle of Love" von *The Eurythmics* vor (aus rechtlichen Gründen ist der Abdruck eines Textauszuges hier leider nicht möglich).

Das Lied spricht sowohl das Opfer, mit seinem Schmerz, den Täter, der verletzt, als auch den potentiellen Retter, der sich öffnet und Gutes sucht und finden kann, an. Stets alle drei dieser Persönlichkeitsanteile im Sinn zu behalten, die jeder von uns in sich trägt, verhindert die Überforderung, Verteufelung, oder Unterforderung impulsiver Menschen.

Als er dem Lied lauschte weinte Herr B. und sagte, er hätte es wie eine Umarmung aus einer sicheren Distanz erlebt. Dieser Moment wurde zum Wendepunkt der Therapie, weil es seiner Sehnsucht und gleichzeitigen Angst vor Bindung gerecht wurde und Hoffnung in ihm aufkam, er könne sich eines Tages irgendwo dazugehörig fühlen.

Fünf Jahre nach unsere Begegnung in der Klinik, schrieb mir Herr B. er sei nun seit 2 Jahren mit der Frau seiner Träume fest liiert. Das Lied von damals war ihm in den Sinn gekommen, als sie ihm begegnete und hat ihm als Zeichen gedient, um ihre Liebe zu erkennen. Ein Jahr später schrieb er mir, dass er diese Frau geheiratet hatte und wahres Glück empfinde. Er betonte erneut wie wichtig es



gewesen war, sich (unter anderem durch das Lied) in einem neuen Licht zu sehen, als jemand dem die Liebe zusteht, statt als Mensch ohne Aussicht auf Liebe.

**Toleranz, in der medizinischen Terminologie, bedeutet die begrenzte Widerstandsfähigkeit des Organismus gegenüber schädlichen äußeren Einwirkungen.**

Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung haben zu wenig psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Umwelteinflüssen. Sie fühlen sich schnell bedroht, überwältigt, gekränkt, übervorteilt usw. statt der Herausforderung und der stärkende Wirkung dieser Einflüsse zu sehen. Auch innere Kräfte wie Affekte, Gedanken und Konfliktspannungen können Menschen dazu veranlassen, um sich zu schlagen. Wie oben erwähnt, sind sie oft nicht überzeugt von ihren Möglichkeiten sich selbst "in der Gewalt" zu haben und tragen dem entsprechend nicht die Verantwortung für ihre Handlungen.

In der Tanz- und Ausdruckstherapie wird, aufgrund der Ergebnisse der Säuglingsforschung, angenommen, dass der Erwerb von Impulskontrolle auf der Bewegungsebene die psychische Widerstandsfähigkeit gegen Stressoren von Außen stärkt und die Affektregulation begünstigt. Es ermöglicht der Person adäquat auf äußere oder innere Reize zu antworten. Und wer angemessen antworten kann, kann auch Verantwortung tragen.

Ich werde nun die Modalitäten der Impuls- und Affektkontrolle vorstellen, an Hand praktischer Beispiele bezogen auf dem Affekt der Wut:

### **Regulation der Dauer (Zeitfaktor)**

Am Anfang ist die Erfahrung von Kontrolle, wenn der Affekt/Impuls beendet wird, wichtiger als das Zulassen der Affekte/Impulse an sich. Bei der Regulation der Dauer geht es um die allmähliche Steigerung der Dauer über welche ein Affekt/Impuls beherrscht und ertragen werden kann.

Die Vermittlung von Impuls- und Affektkontrolle gelingt nicht, wenn Kompetenzen antrainiert und Abweichungen vom Ziel "weg-korrigiert" werden. Dies könnte die Entfremdung und Entwertung der Patienten verstärken, und wertvolle Hinweise auf das Befinden der Patienten überdecken. Der individuelle Ausdruck des Einzelnen sollte zunächst wertfrei festgestellt werden. Die psychische Bedeutung und die praktische Auswirkung des Ausdrucks können anhand der Zielsetzung dann eruiert werden. Eventuell ergibt die Reflexion eine Änderung des Behandlungsplanes.

### **Intensitätsregulation (Gewichtsfaktor)**

Bei dieser Modalität geht es darum, die Ausprägung eines Affekts/Impulses wahr zu nehmen und zu steuern. Nachdem festgestellt wurde, wo die Kontrollgrenze beim Ausdruck mit einem bestimmten Medium liegt, soll die volle Bandbreite der Intensität die möglich ist, ohne die Kontrolle zu verlieren, ausgeschöpft werden.

### **Räumliche Richtung der Bewegung regulieren (Raumfaktor)**

Diese Modalität führt den Patienten von ungerichteten zu eindeutig gerichteten Bewegungen. Es klärt die Frage, an wen oder was ein Ausdruck von Affekt oder ein Impuls gerichtet werden soll. Somit wird auch das Bewusstsein für die interpersönlichen Ursachen von Affekten gefördert.



## **Einfluss auf die Umwelt ausüben (Selbstwirksamkeit)**

Das sinnliche Erlebnis, dass meine Bewegungen etwas verändern oder bewirken können steht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit bei dieser Modalität.

## **Integration von Zeit, Raum, Kraft mit Einflussnahme**

Bei dieser Modalität soll die gegenseitige Potenzierung oder De-Potenzierung der Elemente Zeit, Raum und Kraft, wenn sie verschiedentlich kombiniert werden, bewusst erlebt und eingesetzt werden. Vergleichen Sie beispielsweise die Kombination schnell, direkt und stark mit der Kombination langsam direkt und stark. Eigene Ausdrucksmuster können erkannt und modifiziert werden.

## **Wechsel von Affekten/Impulsen (=Anpassung) regulieren**

Die Toleranz für verschiedene Affekte in ein und derselben Person oder Situation, sowie die Anpassung an wechselnde Affekte in sich und anderen wird mit dieser Modalität gefördert.

## **Konstanz von Affekten/Impulsen (=Widerstand) regulieren**

Hier wird die Fähigkeit, einen Affekt oder Impuls beizubehalten, trotz Einflüsse von außen oder innen angesprochen.

## **Übergänge zwischen Affekten/Impulsen regulieren**

Im Alltag gibt es Anlässe, bei denen die Übergänge zwischen Affektzuständen rasch wechseln müssen, zum Beispiel, auf einen Notfall zu reagieren. In anderen Situationen, vor allem bei sozialen Interaktionen, ist es günstiger, den Wechsel allmählich stattfinden zu lassen, damit die Partner den Wechsel nachvollziehen und sich darauf einstellen können. Besonders Menschen mit Persönlichkeitsstörungen neigen dazu, abrupt zu wechseln zwischen Affekten, oder Einstellungen wie Idealisierung und Entwertung. Andererseits sind sie darin träge, sich auf unerwartete Dinge einzustellen.

## **Schluss**

**Gewalt, zum Beispiel in der Natur, bedeutet eine Elementare Kraft von zwingender Wirkung. Sie kann gefährlich sein, sie kann aber auch gutes bewirken.**

Die Arbeit der Tanztherapie an sich und insbesondere mit Menschen mit Persönlichkeitsstörungen, ist viel komplexer als es unser Zeitrahmen zulassen würde. Mit diesen Ausführungen haben Sie jedoch einen Einblick erhalten und eventuell sind Sie neugierig geworden, mehr zu erfahren über die Therapie mit künstlerischer Bewegung:

Eine elementare Kraft mit gewaltiger Wirkung!