

## Der Tanz im Märchen

*„Der Tanz hat in den Märchen eine sehr große Bedeutung, ...“ (Kast, 1998, S. 124).*

Doch wofür steht der Tanz? Warum taucht er immer wieder in unseren Märchen auf? Er bietet uns einen Spielraum, in dem potentielle Möglichkeiten ausprobiert werden können, in welchem wir uns selbst neu erfahren, neue Aspekte von uns entdecken und ausdrücken können. Im Tanz können wir Begegnungen und Berührung zulassen, uns dann davon lösen, diese jedoch in unserer Erinnerung wahren (vgl. Reichelt, 2005, S. 66) – es ist wie auf dem Ball im Märchen: Der Tanz darf als „Probe“ gesehen werden, mit körperlicher Zuwendung, jedoch -noch- ohne Verbindlichkeit. Dabei rückt unser Körper natürlicherweise verstärkt in den Vordergrund, was er in unserem Alltag normalerweise nicht ist. Wir nehmen uns ganzheitlich auf neue Weise wahr. Doch nicht nur das, nehmen wir den Beziehungsaspekt hinzu, bietet der Tanz uns auch die Möglichkeit, dem Anderen – meist dem anderen Geschlecht – näher zu kommen. Uns spielerisch anzunähern und zu testen, wie tragend die gegenseitige Annahme und Anteilnahme ist. Nehmen wir uns im Anschluss an die Tanzerfahrung Zeit, uns und unseren Tanz – das Tanzgeschehen – zu reflektieren, so sind wir in der Lage, uns dieses neue Erleben zu eigen zu machen, es als uns zugehörig zu erfahren und somit auch die Änderung in unseren Alltag einfließen zu lassen.

*„Tanz ist urtümliche, kraftvolle wie lustvolle Bewegung und Freude am Lebendigsein“ (Müller & Knoll, 1998, S. 52).*

Das Märchen nimmt etwas vorweg, was wir im Tanz ausprobieren können:

In einer beengenden, nicht fruchtbaren Lebenssituation ist es der Tanz, welcher Befreiung, Wandlung und Transformation ermöglicht. Das, was im Märchen sehr bildhaft geschildert wird, können wir tanzend selbst nacherfahren und damit den im Märchen angesprochenen archetypischen Qualitäten nachspüren und ihre Wirkung auf uns selbst konkret erleben. Das Märchen enthält einen gesammelten Erfahrungsschatz, welchen wir nutzen und von dem wir uns berühren und ansprechen lassen können. Durch die spezielle Ausdrucksweise des Märchens klingt etwas in uns an, was über unser normales Alltagsbewusstsein hinausgeht. Zusätzlich zu den traditionellen jungianischen Methoden wie Traumdeutung, Aktive Imagination oder das Malen aus dem Unbewussten, können wir den Tanz nutzen, um das im Märchen innerseelisch Erlebte und Erfahrene ins Außen zu bringen, körperlich zu spüren und den durch das Märchen in uns entstandenen Gefühlen und Ideen Ausdruck und Form zu geben.

*„Aus der versammelten Kraft erwächst Gewißheit,*

*und damit die beste Garantie des Erfolges“ (Jung, 1945, §403).*

Nur wer in seiner Mitte stark ist, kann leicht sein und nur, wer gut geerdet ist, kann schweben. Mit einer stabilen Mitte ist es leicht, den Raum zu entdecken und zu erobern. Durch die Morgenübungen F. Reichelts können wir unsere Mitte (vgl. 2018) und damit sowohl unseren Körper als auch unsere Psyche stärken, was der Übergang zur Erdung ist. Bevor wir uns erneut auf den Tanz einlassen und seine schöpferischen Energien in uns aufnehmen können, müssen wir nach unserer „Befreiung“ einen Anker im Außen finden. Im Märchen sind das diejenigen, welche den Erdarchetyp ansprechen. Bei dem Märchen „Die drei Federn“, hat M.-L. v. Franz diesen Aspekt sehr anschaulich beschrieben (vgl. 1989, S. 38ff). Die Erdung kann somit einen Übergang von der Befreiung in die Verbindung und damit einen weiteren der vier angesprochenen Aspekte darstellen. Denn ohne den Halt der Mitte findet keine Bewegung und somit auch keine Entwicklung statt.

*„In Mythen und Märchen wie im Traume sagt die Seele über sich selber aus, und die Archetypen offenbaren sich in ihrem natürlichen Zusammenspiel, ...“ (Jung, 1945, §400).*

Ausgangspunkt meiner Überlegungen war die Frage, welchen Stellenwert der Tanz im Märchen hat und wie über den Tanz eine Verbindung zu der analytischen Psychologie hergestellt werden kann. Die Frage an sich beinhaltet schon eine mögliche Antwort: Über den symbolischen Gehalt der beiden Ansätze können wir einen Zusammenhang, eine Verbindung herstellen. Im Tanz können wir bspw. eine Blume sein, ihr Erblühen nachverfolgen, uns von dem Wind bewegen lassen, ihr Wachstum, ihre Ausstrahlung, ihre Verwurzelung etc. auf Aspekte von uns selbst beziehen. In der analytischen Psychologie können wir diese Blume symbolisch betrachten, sie vielleicht malen oder ihrem Wesen in der Aktiven Imagination näherkommen. Fe Reichelt greift diese symbolischen Zusammenhänge ebenfalls immer wieder auf, so beschreibt sie z. B. die Vereinigung der gegensätzlichen Atmung (die für die grundlegende Polarität steht), mit der „lebendigen Linie der getanzten Spirale die sich aus der Urform eines Keimlings aufschwingt in die geöffnete Form der Pflanze“ (Reichelt, 1993, S. 85). Schon beim Lesen habe ich das dynamische Wachstum einer Pflanze vor Augen, die sich mit gesammelter Kraft nach oben drängt, stark in ihrer Mitte, flexibel sich dem Leben hingebend, durch den Wind bewegt... Auch Jung greift die Symbolik der Blume auf, wenn auch auf andere Weise: *„Das individuelle Bewußtsein aber ist nur der saisongemäße Blüten- und Fruchtständer, der aus dem perennierenden unterirdischen Rhizom emporwächst, und dieser befindet sich in besserer Übereinstimmung mit der Wahrheit, wenn er die Existenz des Rhizoms mit in seine Rechnung einbezieht, denn das Wurzelgeflecht ist aller Mutter“ (Jung, 1950, S. 9).* Solche inneren Bilder und Phantasien

können durch Worte angeregt und im Tanz erlebt werden – so können wir das Zusammenspiel dieser beiden Ebenen für uns nutzen und im Alltag umsetzen, wie es auch schon Jungs PatientInnen getan haben (vgl. Jung, 1935, §400). Wir können von der Blume und ihrer Symbolik lernen und uns daran orientieren, dass alles Wachstum seine Zeit braucht – das der Blume und unseres. Dass Wachstum aber auch einen festen und fruchtbaren Boden braucht, in dem wir verwurzelt sein müssen, womit auch hier wieder die Erdung angesprochen ist. All dem können wir im Tanz körperlich-sinnlich nachspüren, um es anschließend mit jungscher Symbolik betrachten zu können, bevor wir es unserem (Alltags)Bewusstsein zuführen. Damit dient uns das Symbol als Überleitung - wir können es gesondert mit jungianischen Methoden betrachten und es von dort aus über den Tanz auf die körperliche Ebene heben. Über das Focusing geht das auch, wie A. Reichardt in seinem Artikel „Carrying life forward“ (vgl. 2107, S. 147ff) beschrieben hat, doch durch den Tanz bekommt der symbolische Gehalt eine stärkere Komponente, wodurch der Bezug zu der analytischen Psychologie mehr betont wird.

*Symbolik, Märchen- und Mythenwelt, der 'Stoff unserer Seele', sie sind inhaltlich wesentlich für unseren Ausdruck und für die Tanztherapie“ (Reichelt, 1993, S. 160).*

Das Märchen, als Erzählung verdichteter Symbole und kollektiver Menschheitserfahrungen, kann dazwischen stehen - kann, weil es mehrere Möglichkeiten gibt, das Märchen ist eine davon. Das Märchen jedoch kann das eigene Empfinden bestärken und bestätigen. Es regt an, weiter in die Thematik einzusteigen, weil sie uns einen tieferen Sinn erkennen lässt. Es erfüllt uns, ein Märchen zu lesen und zu deuten (vgl. v. Franz, 1989, S. 36), es kann uns Zuversicht spenden, wenn der Held / die Heldin sein / ihr Ziel erreicht. Darüber hinaus kann es uns tiefer in die archetypische Symbolik führen, als es uns ohne Märchen gelingen würde, indem es uns diese unbewusste Ebene so anschaulich präsentiert. Überdies macht es uns das Märchen leicht, die vorgegebene Symbolik zu nutzen und auf uns selbst zu beziehen, wenn wir vielleicht selber noch gar keinen Anhaltspunkt für unsere eigene Situation haben -keinen „Griff“, wie es im Focusing genannt wird, und den braucht es, um vorwärts zu kommen, in die Entwicklung und damit in die Individuation zu gelangen- und es uns zudem schwer fällt, uns mit unseren eigenen Wünschen, Träumen und Gefühlen auseinander zu setzen. Auch im Tanz wird dieses *begreifen* als wichtig erachtet:

*„Die Suche nach einem 'Begriff', um jenes Gefühl zu begreifen, ist wichtig“ (Reichelt, 1993, S. 150).*

Im Märchen nun können wir diesem unbestimmbaren nachspüren, mit dem Helden / der Heldin mitgehen und dabei ein Stück weit uns selbst mit beobachten, indem wir uns auf das

Märchen einlassen: ➤ Wie wirkt das Märchen auf uns? Was löst es bei uns aus? Wovon lassen wir uns emotional berühren? Was macht uns betroffen?

Diese und ähnliche Fragen können dabei auftauchen und es lohnt sich, ihnen nachzugehen. Sie bringen uns selbst etwas näher zu dem, was wir noch sein können, was unterschwellig schon da ist aber noch nicht konkret ausgedrückt werden kann.

*„Es scheint, als ob der Mensch, der vergeblich seine Existenz sucht und daraus eine Philosophie macht, nur durch das Erlebnis symbolischer Wirklichkeit den Rückweg in jene Welt, in der er kein Fremdling ist, wiederfindet“ (Jung, 1938, §198).*

Literatur:

Jung, C. G. (1935/2011). Über Grundlagen der analytischen Psychologie. In *Gesammelte Werke Bd. 1/1* (S. 21 – 52 & S. 152 - 198). Ostfildern: Patmos.

Jung, C. G. (1938/2011). Die psychologischen Aspekte des Mutterarchetyps. In *Gesammelte Werke Bd. 9/1* (S. 92 – 123). Ostfildern: Patmos.

Jung, C. G. (1945/2011). Zur Phänomenologie des Geistes im Märchen. In *Gesammelte Werke Bd. 9/1* (S. 223– 290). Ostfildern: Patmos.

Jung, C. G. (1950/1991). *Wandlungen und Symbole der Libido*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag

Kast, V. (1998). *Vom gelingenden Leben*. Zürich: Walter.

Müller, L. & Knoll, D. (1998). *Ins Innere der Dinge schauen*. Zürich: Walter.

Reichardt, A. (2017). „Carrying life forward. Zur Methode des Focusing im Kontext der analytischen Psychologie. *Analytische Psychologie*, 187(1), 140-159.

Reichelt, F. (1990). Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.

Reichelt, F. (1993). *Atem, Tanz & Therapie*. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.

Reichelt, F. (2005). *Tanz der Wandlungen*. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.

Reichelt, F. (2018). *Aufbau der Mitte: Morgenübungen und die Umkehr des Atems*. Frankfurt a. M., Brandes & Apsel.

v. Franz, M.-L. (1989). *Märcheninterpretationen*. München: Knaur.