

Zeitschrift: Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen
Herausgeber: Emanzipation
Band: 9 (1983)
Heft: 10

Artikel: Körpertherapien, Tanz und Meditation : Sinnsuche
Autor: Stebler, Edith
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-360055>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Körpertherapien, Tanz und Meditation

Sinnsuche

Heute sitze ich mit 5 Lehrlingen im Zug. Langsam begreife ich: Sie sind auf einer SBB-Rundreise, fahren wild und spontan durch die Schweiz. Kaum sind sie in Biel eingestiegen, beginnt schon die Diskussion, ob sie nun in Grenchen, Solothurn oder Olten Richtung Norden abzweigen sollen, um Basel zu erreichen. Möglichst viele Umwege suchen sie. Der Nebel hängt schwer am Jurafluss. Wir reden übers Wetter. "Wie hoch liegt Basel?", fragt Eine in die Runde. "Etwa 300 Meter" kommt die Antwort zurück. "Und Biel?" "200." "Das reicht nicht. Dann kommen wir nicht zum Nebel hinaus." Nebel ist für Junge am Jurasüdfuss und im Mittelland eine Frage der Höhe. Wer nicht die Erfahrung gemacht hat, dass der Hauensteintunnel auch in die Sonne führen kann, und zwar horizontal, dem fehlt eine gedankliche Dimension. Wir können den Nebel entweder in der Vertikalen, oder in der Horizontalen verlassen.

Kann es sein, dass unsere Sinnsuche, getragen von unseren bisherigen Erfahrungen, neuer Erfahrungen bedarf um uns neue Dimensionen zu erschliessen?

NEUE ERFAHRUNGEN

Ich stelle fest, dass die Suche nach neuen Erfahrungen auf Hochtouren läuft. Es scheint, als hätten die Menschen entdeckt, dass sie ausser Augen auch noch andere Sinnesorgane haben. Das Angebot ist reichlich. Hier eine Auswahl: Bioenergetik, Biodynamik, Ausdruckstanz, Feldenkrais, Eutonie, Shiatsu, Massage, Polarity, Yoga, Kontaktimprovisation, Bewegungs- und Körpererfahrung, Meditation, Bhagwan, Hare Krishna, Mimenkurse, Atempflege und Atemtherapie, Gestalttherapie, Tanztheater, Encounter, Tai-chi, Astrologie, Autogenes Training, Inkarnationen, Transzendente Sexualität und vieles andere mehr.

Historiker antworten auf die Frage,

warum denn gerade heute die Suche nach der Erweiterung der Sinne so stark zugenommen hat, meist mit der etwas kurzen Erklärung, dass schon immer in Zeiten der Bedrohung die mystischen Tendenzen in einer Gesellschaft zugenommen haben. Es stimmt, die Bedrohung des Lebens ist zur Zeit erdrückend, das beweisen die Friedensdemonstrationen, die mit aller Vehemenz das Leben und das Lebenswerte bewahren wollen. Diese gigantische Bedrohung durch die atomare Rüstung wirft viele, uns, mich, auf uns selbst zurück, stellt mit aller Vehemenz die richtige Frage nach den Lebenssinnen. Der Lebenshunger ist gross und der Zugang zu uns selbst und zu den andern wird geöffnet. Ich habe an der Friedensdemonstration vielen Menschen, bekannten und fremden in die Augen geschaut, es war in den meisten ein freundliches Leuchten. Aber es ist nicht nur die Kriegsgefahr, auch die Zerstörung unserer natürlichen Umwelt hat ein Mass angenommen, das nun Vielen die Augen öffnet, um die Werte zu hinterfragen, die ein solches verursachen. Wir wenden uns dem zu, was uns wirklich und erfahrbar unserem und dem Glück der andern näher bringt. Ich habe eine Tänzerin kennengelernt, die 1968 wie ich auf der Strasse gegen den Vietnamkrieg und die Zerstörung unserer Städte demonstrierte. Sie sagte sich: "Was die Menschen wollen, ist glücklich sein. Also lerne ich einen Beruf, der mich und die andern glücklich macht. Ich werde Tänzerin." Aber seien wir nicht naiv, unser privates Glück wird jene nicht daran hindern, weiter aufzurüsten und dem Profit zuliebe die Natur und die 3. Welt auszubeuten. Und es ist eine Minderheit, die die alten Werte, die uns Glück verheissen, hinterfragen. Materieller Wohlstand, Ordnung und Sauberkeit, Leistung, Treu und Glauben, Gehorsam, Liebe zur Arbeit und Pflichterfüllung, Achtung vor Hierarchien, Demut und Opferbereitschaft. Wer fragt danach, wie

sich diese Werte in der gesellschaftlichen Praxis pervertieren?

GLÜCK UND KÖRPER

Manche beginnen nun ihr Glück anderswo zu suchen. In Oregon, Esalen oder in einer der vielen Gruppen, die es verstehen, Glück und Sinneserweiterung erfahrbar werden zu lassen. Und es ist erstaunlich, was unser Körper alles kann, wenn wir es ihm gestatten. In uns liegen Kräfte brach, die wir mit Ersatzhandlungen, vor allem mit Konsum, ersticken. Unser Körper ist ehrlich zu uns, er erklärt uns unsere Geschichte. Wir können in ihm lesen und er gestattet uns auch, ihn und uns zu verändern, so dass wir nicht mehr einen Körper haben, sondern ein Körper sind. Es ist eine Form der Befreiung zu merken, wie unser Muskelpanzer aufbricht und unsere Energien wieder freier fließen. Das hat mit Lust zu tun, Lebenslust und Lebensausdruck. Unser Körper erlaubt uns auch, Grenzen zu überschreiten, die uns unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein setzt. Grenzen, die, werden sie überschritten, zu echten Veränderungen der Persönlichkeit führen können. wir erfahren plötzlich, dass wir den Nebel in einer andern Dimension verlassen können.

Therapien und neue Kirchen

Im Spektrum der körperbetonten Sinneserweiterung müssen wir differenzieren. Wir können verschiedene Wurzeln feststellen: Asiatische Religion, Reichsche Psychotherapie, Spiritualismus/Mystik, Tanz/Theater und die Antroposophische Lehre.

1. Die antroposophische Lehre: zum Beispiel **Eutonie**

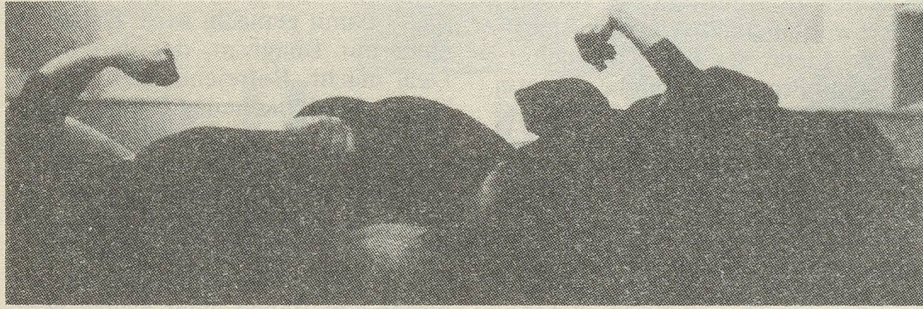
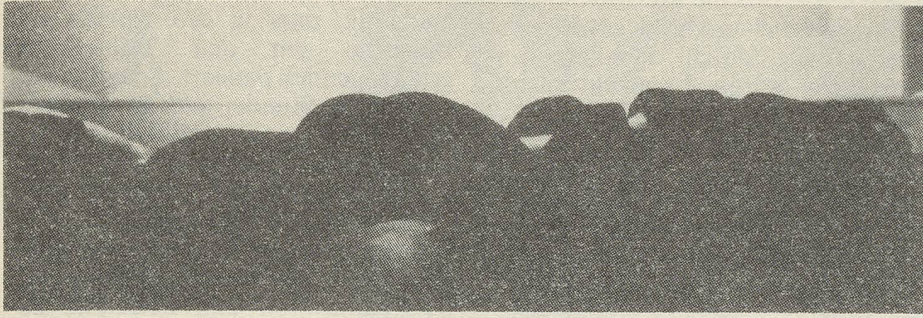
Die Eutonie ist der westliche Weg zur Erfahrung der körperlich-geistigen Einheit des Menschen. Gerda Alexander, die das grundlegende Werk zur Eutonie geschrieben hat, formuliert es so: "Die stetige Wechselbeziehung zwischen Gesamtpersönlichkeit und Umwelt ist, von unserem Standpunkt aus gesehen, die unerlässliche Voraussetzung für ein Realitätsbewusstsein, das die Grundbedingung einer guten psychischen Verfassung bildet. Zu lernen, sich und die Umwelt real zu fühlen und diese Fähigkeit in der Vielfalt des täglichen Lebens zu bewahren, ist daher eine der ersten Gaben und Aufgaben der Eutonie."

Literatur zur Eutonie:

Gerda **Alexander**, Eutonie, Kösel Verlag 1976
Marianne **Kjellrup**, Bewusst mit dem Körper leben, Ehrenwirth Verlag 1980. (Praxisbetont)

2. Tanz/Theater

Aus dem Modernen Tanz und der Theaterarbeit haben sich unzählige



Formen entwickelt, die körperbetonte Bewusstseinsweiterung zum Ziele haben. Ich kann hier nur exemplarisch auf einzelne Formen eingehen, auf diejenigen, die ich kenne.

Tanzimprovisation/Ausdruckstanz

Im Ausdruckstanz und in der Tanzimprovisation liegen Möglichkeiten der transpersonalen Erfahrung, d.h. einer Ausweitung des Bewusstseins zu Mehrdimensionalität. Tai F. Deharde hat den Versuch unternommen, diese Phänomene in den Bereich des Bewusstseins zu überführen. Damit sollen diese Erfahrungen aus den vagen Ahnungen und der unnötigen Mystifikation herausgelöst werden, um so die Lernenden zu befähigen sich vom Lehrenden zu emanzipieren. Damit werden die Erfahrungen wiederholbar und auf den Alltag übertragbar. Anfangs- und Ausgangspunkt entspricht jenem Zustand, der aus der Meditation entspringt, der Zustand des "Leer-Werdens". Es ist ein Sich-Loslassen, Sich-Überlassen und Sich-Zulassen. Wesentlich ist, dass daraus nicht ein Happening auf transpersonalen Bewusstseinsstufe stattfindet, sondern ein Lernprozess angeschlossen wird, der hier die tänzerischen Elemente einfügt. So wird einerseits die Verfügbarkeit des künstlerischen Ausdrucksmittels möglich, andererseits erschliesst sich dem Lernenden ein Weg, der über der Bewusstseinsbildung im personalen Dasein der Gesellschaft zu einer darüber hinausführenden Kraft leitet, die uns zu einer Existenzerschließung verhelfen mag.

Literatur zum Ausdruckstanz:

Tai F. Deharde, Tanzimprovisation, Haupt Verlag 1978 (mit vielen Literaturhinweisen)
Rudolf von Laban, Der moderne Ausdruckstanz, Heinrichshofen Verlag 1981

Kontaktimprovisation

Die Kontaktimprovisation ist eine neue Form des modernen Tanzes, die das Element der Körperkontakte zum tragenden Teil gemacht hat. Durch diese intensive Kontaktarbeit ergibt sich das Aufbrechen des Körperpanzers, sowie die intensive Auseinandersetzung mit Partnern.

Bei allen Tanzformen, wovon ich nur zwei dargestellt habe, bleibt der künstlerische Ausdruck die zentrale Aufgabe, während die Körpertherapie eine bewusste Begleiterscheinung ist. Die Tanztherapie kehrt das Verhältnis um.

Literatur:

Contemporary Dance, Anne Livet, Abbeville Press, Inc., New York 1978
(Eine Darstellung der bekanntesten Tänzerinnen und Tänzer des modernen Tanzes)

3. Spiritualität

In diesem Bereich kenne ich mich noch nicht aus. Ich empfehle den Leserinnen den Artikel von Doris Stauffer in der September Nummer der "Emanzipation".

4. Reichsche Psychotherapie

Alexander Lowen, ein Reich-Schüler hat mit seiner Bioenergetik eine Körpertherapie entwickelt, die auf manchmal schonungslose Art unsere Muskelpanzerung durchbrechen soll, um an die dahinter versteckten psychischen Probleme heranzukommen. Er definiert seine Arbeit so: "Die Bioenergetik bewirkt durch harmonische Kommunikation von Bewegung und Empfindung, Denken und Handeln keine Lebensbalance, deren Verlust heute so viele Menschen beklagen."

Literatur:

Alexander Lowen, Bioenergetik, rororo 1975

5. Die asiatischen Religionen

Aus den asiatischen Religionen haben sich eine Unzahl neuer Körpertherapien entwickelt. Im Unterschied zu den vorher dargestellten körperbetonten Sinneserweiterungen, haben sich aus dieser Wurzel Neue Kirchen ergeben, d.h. es sind Gruppierungen entstanden, die mit verschiedenen Körpererfahrungen eine neue geistige und soziale Einstellung verbinden. Sie sind entsprechend den asiatischen Religionen stark geprägt durch Persönlichkeiten, sog. Religionsstifter. Ich bin ein Kind der antiautoritären Generation, deshalb stossen mir diese Formen der Demut und Autorität übel auf. Wem es ebenso geht und trotzdem findet, dass Meditation und Atemschulung grundlegende Selbsterfahrungen sind, denen möchte ich folgende Literatur ans Herz legen:

Palos Stephan, Atem und Meditation, O.W. Barth Verlag 1968

Herriegel., Zen in der Kunst des Bogenschusses

Tai Chi ist eine Form der chinesischen Bewegungsmeditation. Um diese Form kennenzulernen, kann frau/mann nur einen Kurs besuchen. Das ist nicht aus Büchern zu lernen. Dies gilt übrigens nicht nur für Tai Chi, denn Körperarbeit kann nur durch den Körper erfahren werden, aber im Tai Chi ist die direkte Übernahme der Bewegung von einem Tai Chi Meister noch wichtiger als bei anderen Formen.

SPIRITUALITÄT UND ANALYTISCHES DENKEN

Mit dem Beginn der Aufklärung und der wissenschaftlichen Denkweise ha-

ben sich in Europa die Menschen von der mittelalterlichen Mystik sowie der Bevormundung durch die katholischen Kirche befreit. Es macht mich stutzig, wenn ich beobachte, wie Mitstreiter der 68er-Bewegung, vor ein paar Jahren noch stramme Marx Apologeten, plötzlich bei Bhagwan in der Sannyasin-Stadt im amerikanischen Staat Oregon verschwinden. Mit der Holzkette und dem Bildnis Bhagwans stehen sie dann demutsvoll an den Strassen, wenn ihr Guru in einem seiner 28 Rolles Royce vorbeifährt. Obwohl in allen Schriften Bhagwans die Figur des Guru abgelehnt wird, ist die Praxis von ihm bestimmt. Es ist nicht nötig, in die Abhängigkeit zurückzufallen, um die von Bhagwan und andern beschriebenen Erfahrungen zu machen. Schlägt auch hier wieder die alte Männerhierarchie durch? Frauen, die ich erlebt habe, betonten immer wieder die Selbstverantwortung und den Weg zur Mündigkeit. Sie sahen ihre Aufgabe darin, den Lernenden den Weg zu zeigen. Eine Tanzpädagogin hat es so formuliert: "Diese Arbeit richtet sich an Menschen, die eigenverantwortlich und konzentriert an sich arbeiten möchten. Dass durch diese Arbeit an der Durchlässigkeit im Körperlichen, Psychischen und Geistigen gearbeitet wird zu einer neuen, bewussten Zentrierung hin und wir uns als ganzheitlichen Menschen erfahren können, liegt im Tanz selbst begründet."

Literatur allgemeiner Natur:

Dychtwald Ken, Körperbewusstsein, Synthesis Verlag Essen 1981

Pezold Hilarion, Psychotherapie und Körperdynamik, Die neuen Körpertherapien. Beide Bücher bei Junfer Verlag Paderborn

Capra Fritjof, Der kosmische Reigen, Scherz Verlag

LEBEN IST TANZ, TANZ IST LEBEN

Es ist sehr schwierig, die heutige Sinn-suche, die sich in alle Richtungen bewegt, auch nur abzuschätzen. Ich habe festgestellt, dass gerade die Generation, die gelernt hat, ihre Bedürfnisse mit Konsum zu "befriedigen" heute radikal auf der Suche nach den direkten Sinneseindrücken ist. Verbunden ist diese Suche mit dem Wunsch, dem unbefriedigenden Warenangebot zu entsagen. Einfachheit, Bescheidung und Empfinden des eigenen Reichtums in seiner Person sind Grundmomente des Aufbruchs. Es ist eigentlich logisch, dass diesem Bedürfnis nun auch wieder die Ware angeboten wird. Es gibt Kurse und neue Kirchen, die es verstehen, ein Bombengeschäft damit zu machen. Ich

meine zum Beispiel Bhagwan. Es ist eindeutig, dass in den Kursen von Bhagwan mit den Teilnehmern grundlegendes passiert. Schüttle dich eine halbe Stunde, und du wirst das Psychogekotze auch haben. Seit den massenhaften Drogenerfahrungen der späten 60iger Jahre bis heute dürfte wohl allen klar geworden sein, dass Bewusstseinerweiterungen möglich sind. Diese in sich selbst zu entdecken ist phantastisch und befreiend zugleich. Befreiend jedoch nur solange, meine ich, als nicht wieder ein Geschäft damit gemacht wird. Und es ist nicht nur Bhagwan, der den neuen Deal macht. Befreiend auch nur solange, als ich die neuen Bewusstseinszustände mit meinen anderen Sinnen vereinigen kann. Wir müssen umdenken, das ist richtig. Aber zum Umdenken müssen wir weiterhin denken. Den Kopf durch den Bauch zu ersetzen, verkrüppelt uns ebenso, wie wir bisher den Bauch nicht wahrgenommen haben.

Und glauben wir doch nicht, Neues zu entdecken. Auch die Bioenergetik von Lowen ist eine alte Geschichte, nachzulesen in den Schriften aus den chinesischen Klöstern, aus dem 6. Jahrhundert. In der Welt ist alles, aber wir haben die Sinne nicht mehr, es zu erkennen. Es gibt sehr gute Möglichkeiten, diese Sinne wieder zu entdecken, das Wissen wieder zuzulassen, uns zu öffnen für alle Erfahrungen. Das kann irgendeine Körpertherapie sein. Für mich ist Tanz die beste Form. Tanz ist ganzheitlich, ursprünglich und in sich heilend, ohne Anspruch auf Therapie. Ich meine nicht irgendeine festgefügte Technik, wie zum Beispiel das klassische Ballet, sondern Tanzimprovisation. Tanz, der ermöglicht, meine Energien im Körper wieder fließen zu lassen, der mir die Möglichkeit gibt, meinem Leben Ausdruck zu verschaffen. Tanz, der mein Leben zum Tanzen bringt.

Ich kann in diesem Artikel keine Kriterien aufstellen, welche Kurse gut und welche schlecht sind. Es liegt in der Sache selbst, dass jede/jeder selbst empfinden muss, ob das Angebot seine sinnliche Körpererfahrung ermöglicht, ohne ihn in Abhängigkeit geraten zu lassen und ohne Verlust der bisherigen Möglichkeiten der Realitätswahrnehmung. Es ist eine Suche.

Edith Stebler

P.S. (Falls sich eine Leserin oder ein Leser für Kurse interessiert, bin ich gerne bereit, dort zu beraten, wo ich mich auskenne. Ich besuche zur Zeit ein Tanzmethodikseminar zusammen mit Personen aus den verschiedensten Bewegungsbereichen aus der ganzen Schweiz, so dass ich unter Umständen Informationen weitervermitteln kann.)