

Rhea Wessel im Gespräch mit Tiamat S. Ohm

September 2017 in Oberursel



Rhea

Tiamat, danke dass wir hier sein können.

Meine erste Frage lautet: Was machst du, was kreierst du?

Tiamat

Ich arbeite mit dem Emotional Dance Process®. Das ist eine von mir geschaffene Methode, ich habe sie entwickelt...

Was ist das, Emotional Dance Process®?

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Tanz, in diesem Jahr habe ich mein 40 jähriges Jubiläum. 1977 habe ich angefangen zu unterrichten, erst Jazzdance und Ausdruckstanz. Aber der Tanz erschien mir auch damals schon zu festgelegt, zu steif. Sehr bald schon suchte ich einen Weg da heraus.

Siehst du dich als Tänzerin, als Choreographin oder als Künstlerin?

Wie ordnest du dich mit deiner Arbeit ein?

Als Künstlerin. Früher auch als Tänzerin und Choreographin, aber jetzt fühle ich mich hauptsächlich als Künstlerin, weil der Emotional Dance Process® sehr übergreifend ist. Es ist eine Kunstform entstanden, die zwar den Tanz als Medium hat, aber sie hat auch sehr viel zu tun mit Freiheit, mit Gestalt und mit Form, also mit der bildenden und gestaltenden Kunst allgemein.

Ich habe den EDP (Emotional Dance Process®) selbst mit dir erlebt. Vorher habe ich nicht gewusst was mich erwartet. Ich hatte ein paar ästhetische Bilder im Netz angeschaut und deine Website, Emotional Dance Process®. Ich wollte herausfinden, was das ist. Dann war ich sehr begeistert, aber warum, das kann ich gar nicht richtig artikulieren. Wie genau arbeitest du mit den Menschen in deinen Kursen...was bewirkst du?

Ja, es ist nicht so leicht zu artikulieren, weil - all das Erleben während des Tanzes, das geschieht in einem Zustand defokussierten Bewusstseins.

Das ist zunächst kein Bewusstsein, in dem erkannt, verstanden, analysiert und gehandelt wird, sondern es ist - ein freier Raum. Ein Raum, in dem sich etwas gestalten kann, in dem etwas, was noch unklar ist, sich bewegt. Wir kennen das aus Zuständen zwischen Wachen und Träumen, zwischen Schlafen und Träumen. Wir kennen das, wenn wir sitzen und sinnieren, Gedanken kommen lassen...aus der Intuition, aus der Inspiration. In diesem recht offenen Raum geschieht auch der Tanz und deswegen können wir es nur schwer in Worte fassen, was dort wirkt.

Ich habe gesehen und gelesen in deinen Büchern, du nennst es eine HeilKunst...und als ich mitgetanzt habe, habe ich das schon nach kurzer Zeit als heilend erlebt, aber wie bist du auf diesen Begriff der HeilKunst gekommen und was ist aus deiner Sicht heilend?

Ja, es ist eben viel mehr als Tanz.

Der Tanz ist das Medium, eben das Medium, durch das es geschieht und dazu muss ich sagen, jede kleine Geste, so eine Geste...oder so eine Geste

....

oder auch nur eine Haltung, das alles ist schon Tanz für mich.

Also, es muss gar kein Schritt geschehen und keine bestimmte Form.

Das Heilende, das hat mich damals, als ich den EDP entwickelte, selbst sehr überrascht. Erst einmal habe ich nur die Menschen sich bewegen lassen, ihr Bild, ihren Wunsch, sie mit ihrer Intuition, mit ihrem persönlichen Thema oder ihrer Frage tanzen lassen. Ich habe gesagt: Tanzt das. Ohne zu denken, ohne zu analysieren, fangt einfach an zu tanzen. Schließt die Augen und tanzt. Und im Prozess dieser Tanzunterrichtsarbeit und mit den Jahren, da habe ich die Heilkraft des Tanzes immer wieder auch durch das Feedback der Teilnehmenden erfahren. In diesem offenen Tanz-Raum durfte sich uns etwas zeigen, was sich sonst so nicht gezeigt hätte. Für die Einzelnen und ihren persönlichen Weg war das zum Teil enorm wichtig.

*Hast du ein Beispiel, wo du selbst überrascht warst, dass der Tanzprozess das bewirkt hat?
Kannst du mir eine Geschichte dazu erzählen?*

Ja, es gibt eine, die erste ganz wichtige, als ich plötzlich gemerkt habe ...oh, was ist da los? ...und ich habe das damals in vollem Umfang noch gar nicht verstanden. In Berlin, noch bevor ich die erste Fortbildung dort angeboten habe, 1991 ungefähr, da war ein Teilnehmer ein paar Mal bei mir im Abendkurs, jeweils für anderthalb Stunden. *Tanz der inneren Bilder*, hieß der Kurs. Nach etwa 10 Abenden kam er nicht mehr wieder, ohne Absage. Viel später habe ich einen Brief von ihm bekommen. Er hat sich bei mir bedankt und erzählt, dass er jetzt im Ausland lebt, dass er seinen Job in Berlin aufgegeben, seine Wohnung aufgelöst hat und aus seiner Beziehung raus ist. Er hat geschrieben, dass alles sich verändert hat, durch die Tanzarbeit bei mir. Damals habe ich mich darüber noch sehr gewundert...

Heute weiß ich, wie es funktioniert.

*Wenn jemand teilnimmt, kann er dann erwarten, das sich innerlich was bewegt?
Oder ist es besser da frei reinzugehen und ohne Erwartung zu sein?*

Bewegen tut sich immer etwas, also das kann jede Teilnehmerin erwarten, wenn sie mit EDP anfängt.

Wenn ich mich zu einem Kurs anmelde, dann darf ich also schon diese Erwartung haben?

Ja, die Erwartung, die du haben kannst ist die, dass du das bewegen kannst, was dich bewegt. Was immer das ist, das stellt den Ausgangspunkt dar. Und wenn du dich in der Starre befindest, oder in der Langeweile, dann gibst du dem eine Form. Wenn du Schmerz hast, dann hast du den Schmerz, du spürst ihm nach. Vielleicht

kommen Impulse, die der Körper in Bewegung bringen möchte, dann kannst du ihnen folgen. Um diese Freiheit geht es. Von mir kannst du erst einmal gar nichts erwarten, denn es ist *dein* eigener Prozess und *deine* innere Bewegung. Ich bin da die Begleiterin. Aber es *muss* sich auch nichts bewegen. Du als Tanzende, als Tanzender, du entscheidest immer selbst.

Im EDP bewegt ihr einfach das, was eure Gefühle sind, die Gedanken kommen dann erst später. Erst einmal geht es um das, was der Körper zu euren Gefühlen sagt, das drückt er aus, das bringt er in Bewegung. Und danach kann er auch zur Ruhe finden, oder zurück zum Alten oder zum Eigentlichen. Es geht ja nicht immer darum, irgendetwas aufzugeben oder alles neu zu gestalten. Es muss nicht immer alles durchbrochen werden. Das wäre ja auch fatal, jedenfalls nicht immer und für alle Menschen in allen Situationen richtig.

Es ist ein Prozess, der Emotional Dance Process®, das haben wir jetzt umkreist, aber mich interessiert, inwiefern ist es ein Prozess?

Ich kam aus der Tanzpraxis, mir fehlte darin die Emotion, das Erleben. In dieser Zeit, in den 80ziger, 90ziger Jahren, lag es einfach in der Luft, dass man sich befreit...dass Persönliche war wichtig...Es war die Zeit der sogenannten Selbsterfahrung. Ich habe gemerkt, dass es nicht einmalige Tänze sind, sondern eben Prozesse geschehen, die immer weitergehen. Das was einmal getanzt wird, ist damit nicht zu Ende ist, sondern im Gegenteil, es bewegt sich weiter. In Gedanken, in Gefühlen, in Träumen, im Schreiben und Malen. Die Menschen kommen dann wieder und wollen weitermachen damit. Es beschränkt sich nicht auf eine Sitzung, eine Behandlung und dann ist alles erledigt, man ist gesundet, kann gehen. Nein, es ist vielmehr dieses sich Einlassen auf einen Prozess. Anders geht dieser Weg nicht.

Ist man je mit dem EDP fertig?

Oder ist es etwas, was man immer wieder machen kann, auch alleine zu Hause?

Nein, fertig ist es nie. Aber es gibt eine Zeit, wo es genug ist, wo es ausgetanzt ist. Wo genug Ausdruck stattgefunden hat, wo eigene Lösungen gefunden wurden und ein Weg weitergeht, gut auch ohne den Tanz. Aber viele Menschen kommen immer wieder, auch über Jahrzehnte, immer dann, wenn sie etwas beschäftigt, auf welche Art auch immer. Es kann auch ruhig sein...oder eine Krankheit ist da...oder sie werden einfach älter, ...auch das ist eine Bewegung, eine starke innere Bewegung. Also bei mir - und das unterscheidet mich von vielen anderen Tanzarbeitenden - muss der Tanz nicht dynamisch sein oder voller Kraft. Man muss auch nicht fit sein oder schlank werden wollen, es geht auch nicht darum sich auszuworken. Es kommen wirklich ganz verschiedene Menschen, auch welche, die sind bereits über 80 Jahre alt und sie genießen es sehr, ihrer inneren und äußeren Bewegung zu folgen.

Und die Musik die du wählst?

In den Kursen, die ich besucht habe, war die Musik sehr bewegend.

Wie suchst du deine Musik aus? Was muss sie haben?

Ich benutze Musik aus ganz verschiedenen Stilrichtungen. Die Musik ist für die Tanzenden wichtig, weil sie im Ausdruck unterstützt, sie gibt ihnen rhythmische und melodische Impulse, aber im Grunde ist sie weniger wichtig, als angenommen wird. Sie ist ein zusätzlicher musikalischer Impuls, welcher auch meine Themen als Begleiterin und die Inhalte beeinflusst, welcher meine Worte unterstützt, ...keine bestimmte Musik, sie kann aus allen Kulturen sein.

Vorhin hast du von körperlichen Krankheiten erzählt, dass Menschen kommen, die nicht gesund sind. Ich habe einmal eine Geschichte gehört, wie eine Frau bestimmte Probleme hatte und nachdem sie bei dir war, war das anders.

Kannst du diese Geschichte erzählen? Weist du welche ich meine?

Da gibt es viele.

Sie hatte was mit den Beinen...?

Aja, es gibt wirklich viele Geschichten, die waren mir früher auch noch viel wichtiger... auf einige bin ich in meinem ersten Buch eingegangen... es sind einige Beispiele für Heilungsgeschichten drin. Die waren mir damals wichtig, weil ich aufzeigen wollte, welches Potential im Tanz liegt. Inzwischen sehe ich die körperliche Ebene als nur eine...und Heilung, ja, die geschieht auch, aber Entfaltung, Erkennen und Dasein sind ebenso wichtig. Ich habe bei alledem nicht den Fokus, dass ich heilen will. Ich kann ein paar Geschichten erzählen, oder wird das jetzt zu lang?

Wir haben Zeit. Ich habe dich eingeladen, weil ich diese Erfahrung mit anderen Menschen teilen möchteweil ich sehr angetan war, so bewegt von der Sache.

Deswegen möchte ich diese Künstlerin der Welt auch vorstellen und besser verstehen was dahinter liegt. Ja gern, erzähl ...

Eine Frau kam mit Knieschmerzen. Der Orthopäde hatte ihr geraten, sich möglichst nicht zu bewegen. Sie hat mich gefragt: Darf ich das überhaupt? Ich habe Angst. Ich soll mich nicht mehr bewegen. Ich habe Angst, dass ich bald im Rollstuhl sitzen werde. Dann habe ich gesagt: Versuch doch mal. Versuch doch mal so, wie es für dich stimmt. Und sie hat angefangen, bei mir zu tanzen – natürlich, es ist schnell besser geworden und sie saß dann auch nie im Rollstuhl und konnte wieder laufen. Zum Orthopäden ist sie nicht mehr gegangen. Das ist nur ein Beispiel.

So einfach ist es natürlich nicht, es gibt immer Grenzen, wenn etwas anatomisch kaputt ist, dann ist es kaputt. Doch wenn es um Blockaden muskulärer Art geht, um energetische oder solche, die einen emotionalen Ursprung haben, dann ist das einfach so: Der Körper kennt Wege, die wir ohne ihn nicht finden. In dem Fall: Das Knie bewegt sich, das Knie findet den Weg.

Wenn jemand mit Beschwerden neu kommt, dann ist oft die Frage an mich: Darf ich denn überhaupt kommen? Meistens lade ich sie ein, es einfach mal zu versuchen. Doch grundsätzlich bin ich da vorsichtig, ich sage, versuch mal - und beobachte dann sehr genau, ob die Arbeit mit dem Tanz jetzt schadet, oder ob sie heilsame Prozesse in Gang bringt.

Selbstverantwortung spielt eine entscheidende Rolle. Die Teilnehmerinnen müssen mir auch unterschreiben, dass sie für sich selbst die Verantwortung übernehmen. Ich kenne ja weder die Krankengeschichte, noch die Lebensgeschichte, und auch die Menschen nicht. Also, das muss man dann schon selbst einschätzen.

Einmal war eine Frau dabei, die litt unter dem *restless legs syndrom*, sie konnte jahrelang nicht schlafen- ihre Beine bewegten sich nachts immer. Sie befand sich dadurch in einem tiefen Erschöpfungszustand. Dieser Frau hat der Tanz geholfen. Durch die Ausdrucksmöglichkeit hat sie sich körperlich, nervlich - aber dann auch seelisch - beruhigt. Die Beine haben tanzen dürfen... dann brauchten sie nicht mehr zu Zucken...naja, ich vereinfache das jetzt. Das hört sich ja fast banal an, so, wie ich das jetzt. schildere...

*Rhea
lacht*

Tiamat

Bei Depression zum Beispiel, da findet ja eine Art Erstarrung statt und man bewegt sich gar nicht mehr. Und wenn der Mensch dann doch irgendwie zum EDP kommt und das bewegt was ihn bedrückt...er kann mit depressiven Formen tanzen...Tiefe, Schwere, Verzweiflung, Resignation, Erschöpfung... das geht sehr gut.

Und das ist heilend, wenn du ihm erlaubst sich depressiv zu fühlen?

Ja, du als die sich Bewegende, du erlaubst es dir selbst, aber auch—du folgst der Form, die will ja etwas, die hat eine Aussage. Du schaust dann, was sagt sie dir, wo will sie hin? Was braucht sie? Der Tanz ist eine Form von Gestaltarbeit. Du erlaubst dir diese Form und der eigene Körper findet dann fast immer den Weg.

In diesem Fall, wo er aus der Schwere heraus ... denn eigentlich hin will.

Wenn du dir selbst solche Formen der Schwere innerlich verbietest, weil du denkst: Eigentlich sollte ich fröhlich sein, eigentlich sollte ich jetzt hüpfen, dann klappt das alles nicht. Wenn du die Trauer, oder die Depression, die du hast, aber zulässt, auch in der Form, dann klappt das eher. Bei der genannten Klientin, an die ich jetzt denke, zeigte sich eine Geste zum Boden hinunter. Wir haben diese wiederholt, es war ein sich Hingeben, dem Zustand der Verzweiflung...diese Bewegung hat sie von der Schwere erlöst.

Aber das sind jetzt Geschichten aus den 90ziger Jahren, wo ich mit dem emotionalen Feld experimentiert habe. Inzwischen steht die emotionale Arbeit nicht mehr so im Vordergrund, sie ist eigentlich mehr etwas, was in den Prozessen einfach mitläuft.

OK, und was ist dann die weitere Entwicklung vom EDP? Du hast gerade zwei verschiedenen Phasen geschildert, die du mit deiner Methode schon durchlebt hast. Was ist jetzt die Zukunftsvision für den Emotional Dance Process®?

Es sind jetzt drei Phasen. Die erste war die körperliche. Der Tanz zu Musik, mit dem gesamten Körper, also mit allen Muskeln, mit Knochen und Gelenken, das alles in den Ausdruck zu führen. Das ist Schwerarbeit, denn die Muskeln wollen nicht unbedingt das, was du dir denkst, da sie emotionale Erfahrungen gespeichert haben und sich entsprechende Verhärtungen gebildet haben. Ausdruckstanz, emotionaler Tanz, das war die erste Phase.

Die zweite Phase war die, der Emotion zu folgen. Die Emotion war das hauptsächliche Anliegen, nicht mehr der Körper, auch nicht mehr der Tanz, sondern die Emotion, das Erleben.

Und jetzt bin ich mit dem EDP in der dritten Phase. Ich empfinde das als Spirale, eine Bewegung von Körper, Herz, Geist. Das könnte man die geistige Phase nennen

Aber ich arbeite ja, wie gesagt, schon sehr lange mit dem Tanz. Von Körper, über das Herz auf den Geist hin, für mich ist es ein Prozess des Erkennens. Für die Teilnehmer auch, es findet ein Prozess des Erkennens statt, in Gegenseitigkeit. Die Form wirkt ja, auf unseren Intellekt, auf unseren Geist, auf unseren Verstand und sie löst immer ein Geschehen und einen Impuls aus. Sie löst immer ein Erkennen aus oder auch eine neue Frage oder eine Antwort. Es sind ganz viele komplementäre Prozesse, die über den Tanz geschehen. Aber die Zukunftsvision, das ist noch mal etwas anderes. Das wäre eine nächste Frage

Ja, und... was ist deine Vision?

Eine Zukunftsvision, die gibt es nicht...ich habe nur den Wunsch noch möglichst lange so arbeiten zu können und weiter so gut mit den Menschen umzugehen. Es sind alles die Menschen da, die genau passen, denen der EDP gut tut und die es sehr wertzuschätzen wissen. Es gibt nichts mehr zu verbessern. Also, die Zukunftsvision ist, dass ich noch genießen kann....

Tiamat kommen die Tränen

Die Frage geht dir sehr nahe, ...warum ist das so..., wenn ich das fragen darf?

Deine Frage war die Zukunftsvision. Was mich emotional so bewegt, ist nicht die Zukunftsvision als solche, sondern das es keine mehr gibt, da sie sich bereits erfüllt hat. Früher habe ich immer gedacht: Das muss ich noch und dahin; und das möchte ich... und habe überhaupt nur - jahrzehntelang - nach meinen Visionen gelebt und gearbeitet. Jetzt ist ein Gefühl der Sättigung da, der Erfüllung auch und des Rundwerdens. Ja, des

Rundseins, des Erfülltseins und das kann ich dann wirklich nur noch dankbar annehmen. Das hat mich eben so bewegt, ... dass es so erfüllt ist.

Das ist jetzt die 3. Phase?

Die sechste.

Beide lachen...

Oder siebte,...naja, die siebte ist noch ein bisschen hin, wenn ich dann sterbe, das ist die siebte Phase.

*Und wenn du an deinen Tod denkst, willst du das irgendwie tänzerisch gestalten?
Hast du dir darüber Gedanken gemacht?*

Ja, ich habe mir Gedanken darüber gemacht. Es ist so, dass ich keine Angst habe vorm Tod. Zumindest fühlt es sich heute so an, dass, wenn ich dann wirklich sterben sollte oder krank werden oder umkommen sollte... dann ist es gut so. Ich habe das Gefühl, ich habe gelebt, was gelebt sein wollte und ich bin angekommen, es ist vollendet.

....

Es tanzt sowieso immer. Tanz findet für mich auch im Geistigen statt. Ich erlebe das inzwischen als einen sehr geistigen Prozess und das ist etwas wirklich Anspruchsvolles: Die Gedanken fließen zu lassen, sie nicht mehr festzuhalten, zu erkennen oder etwas lösen zu wollen, sondern den Geist freizugeben. Das ist ein Prozess wie in der Meditation, im Sitzen oder im Nichtsitzen...wo man einfach Es fließen lässt und sich verbindet mit dem, was da ist und dem, was da kommt. Das ist für mich Tanz auf der geistigen Ebene. Sie gehören immer zusammen, die geistige, die emotionale und die körperliche Ebene.

Würdest du sagen, dass der Tod auch ein Tanz ist - als Metapher sozusagen- würde das passen?

Schweigen

...

Für die todkranken und leidenden Menschen wäre es sicher nicht richtig, das so zu behaupten. Aber nach meinem Gefühl ist der Tod so etwas wie eine Vollendung...von Lebensprozessen. Und von daher ist er das Ende eines Tanzes, oder der Übergang in einen nächsten Tanz, so kann man das vielleicht symbolisch ausdrücken.

Es war garnicht meine Absicht über den Tod zu sprechen. Das kam jetzt einfach so...

*Wie du die Wirkung von EDP beschreibst....wäre das nicht auch was für Kinder?
Können sie auch in deinen Kursen mitmachen?*

So, wie ich sie jetzt gestalte, nicht. Ich habe früher auch Kinderkurse gegeben und viele meiner Schülerinnen und Schüler arbeiten mit Kindern, sie sind Erzieher oder sie leiten Kindertagesstätten. Da muss man die Methodik und die Inhalte dann entsprechend vereinfachen. Aber-, nein, diese Prozesse..., die sind für Kinder viel zu anspruchsvoll.

Wer sind denn die Teilnehmer?

Ich wundere mich immer wieder selbst darüber, wer alles kommt. Meistens sind es sehr gebildete, auch gut ausgebildete und weit entwickelte Menschen. Viele von ihnen sind aus dem Bereich der sozialen Arbeit, auch aus der Psychotherapie, aus dem Gesundheitswesen und aus der Pädagogik. Und...warum kommen die

eigentlich, frage ich mich dann. Scheinbar haben sie alles, können und wissen auch alles schon, und meistens führen sie ein gut situiertes Leben. Die meisten haben schon mehrere Therapien oder auch therapeutische Ausbildungen hinter sich.

Was sie spezifisch zum EDP führt, ist wohl das Gefühl, da muss noch ein bisschen mehr sein. Ich nenne es das Begehren nach Freiheit. Dieser Impuls, aus der Norm heraus zu wollen, aus den festen Strukturen und den Wiederholungen, aus ihrem scheinbar zufriedenen, reichen, und bereits gestalteten Leben; irgendwie noch etwas Neues zu finden, Belebung. Es ist im Grunde eine persönliche Freiheit, die sie noch suchen — und die sie tatsächlich im Tanz ganz gut finden - oder zumindest immer wieder Freiheiten. Mit diesen Erfahrungen können sie dann weitersehen ...es sind alles Menschen, die in der Gesellschaft arbeiten. Viele sind Lehrende oder Dozenten.

Man muss nicht Künstler sein um den EDP zu praktizieren?

Nein, überhaupt nicht. Oft geht es jedoch um nicht gelebtes kreatives Potential. Es kommen aber auch Künstler, z.B. Goldschmiedinnen, Malerinnen oder auch Töpferinnen. Viele der EDP Tanzenden arbeiten jedoch vorrangig mit Menschen und sie geben dann ihren Impuls, ihre Erfahrung der Freiheit - des sich aus der Norm heraus Entfalten - weiter. Sie erlauben das dann wiederum den von ihnen Lernenden oder Betreuten. Der EDP ist so gar nicht nur auf's Persönliche beschränkt, und das ist das Schöne daran. Das war schon immer so. Es ist ein Impuls ...den gebe ich zwar erst einmal einem persönlichen Menschen, aber er wirkt noch weiter, auch in die Behinderteneinrichtungen, in die Werkstätten und in die Gefängnisse hinein.

Machen wir jetzt mal einen Rollentausch, ...wenn ich dich bitten würde eine Form für Freiheit zu finden, welche Haltung würdest du einnehmen?

Meine persönliche Gestalt für Freiheit? Ja, die wäre im Moment...

Tiamat zeigt ihre Form

Danke, Tiamat