



Ludwig-Maximilians-Universität München  
Interfakultärer Studiengang Religionswissenschaft

## **THE DANCING SANGHA**

**Die 5 Rhythmen als holistische Körpertechnik zwischen  
Tanz, Therapie und spätmoderner Spiritualität**

Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des Grades  
eines Magister Artium (M.A.)

Erstkorrektor: Prof. Dr. Michael von Brück

Zweitkorrektorin: PD Dr. Anne Koch

Vorgelegt von: Markus Kunas

September 2013

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	1
Gedankengang zur Arbeit .....	2
Aufbau der Arbeit .....	4
<b>1 Die 5 Rhythmen im Überblick .....</b>	<b>6</b>
1.1 Was sind die 5 Rhythmen? .....	6
1.1.1 Die 5 Rhythmen als Bewegungssystem .....	6
1.1.2 Die 5 Rhythmen als erweiterte Praxis .....	7
1.1.3 Die 5 Rhythmen als Institution .....	9
1.2 Heilung im Diskurs der 5 Rhythmen .....	10
1.2.1 Verkörperung emotionaler Zustände .....	11
1.2.2 Erfahrung veränderter Bewusstseinszustände .....	11
1.3 Zusammenfassung .....	12
<b>2 Religionssoziologische Verortung der 5 Rhythmen .....</b>	<b>14</b>
2.1 Das Modell sozio-religiöser Transformation .....	15
2.2 Die Rolle körperlicher Erfahrung .....	18
2.3 Das holistische Milieu .....	21
2.4 Heilung im Diskurs des holistischen Milieus .....	25
<b>3 Religions- und kulturgeschichtliche Wurzeln der 5 Rhythmen .....</b>	<b>27</b>
3.1 Das Esalen Institute .....	28
3.1.1 Esalen und Religion .....	31
3.1.2 Esalen und Psychologie .....	35
3.2 Somatische Psychologie und Körperpsychotherapie .....	43
3.3 Holistische Tanz- und Bewegungstherapien .....	46
3.3.1 “Die Weisheit des Körpers”: Heilung im Feld holistischer Tanz- und Bewegungstherapien .....	54
3.4 Schamanismus und Rock ‘n’ Roll .....	57
3.4.1 Der moderne westliche Schamanismus .....	58
3.4.2 Legitimierung der 5 Rhythmen als schamanische Praxis .....	59

3.4.3	Das zentrale Konzept der Ekstase .....	62
3.4.4	Die 5 Rhythmen als psychologisierter Schamanismus .....	63
4	<b>Religionsästhetische Perspektiven auf die 5 Rhythmen</b> .....	66
4.1	Übergangsrituale .....	67
4.2	Performativität .....	70
4.3	Körperwissen .....	73
4.4	Feldforschung beim Münchner 5 Rhythmen Tribe .....	76
4.4.1	Teilnehmende Beobachtung .....	78
4.4.2	Auswertung der Interviews .....	89
5	<b>Schlussbetrachtung</b> .....	99
6	<b>Quellen</b> .....	101
6.1	Literaturverzeichnis .....	101
6.2	Internetquellen .....	108
6.3	Angaben zur Feldforschung .....	108

## Einleitung

Der 22. Oktober 2012 markiert ein bedeutsames Datum der zeitgenössischen Religionsgeschichte. An diesem Tag verstarb Gabrielle Roth mit 71 Jahren an einem Krebsleiden in New York City, nachdem sie die von ihr in den 1960er und 70er Jahren entwickelte Methode des 5 Rhythmen-Tanzes mehr als 40 Jahre lang weltweit unterrichtet hatte. Was dieses Ereignis nicht nur aus Perspektive der 5 Rhythmen-Lehrenden und Praktizierenden einschneidend, sondern ebenso aus religionswissenschaftlicher Sicht interessant macht, ist ein Umstand, der religionsgeschichtlich bereits viele Male wirksam wurde. Mit dem Tod der Gründerfigur<sup>1</sup> führten inhaltliche und interpretatorische Differenzen sehr oft zu Abspaltungen innerhalb der Anhängerschaft. Mit dieser Bemerkung möchte ich jedoch weder Gabrielle Roth noch die 5 Rhythmen einem wie auch immer gearteten, geschichtlichen Vergleich anheimstellen. Die vorliegende Arbeit behandelt die holistische Körpertechnik der 5 Rhythmen als historisch und soziokulturell spezifische Praxis und für sich selbst stehendes Phänomen, das hinsichtlich ebendieser Spezifika untersucht werden muss. Worauf ich mit dieser Bemerkung abziele ist, dass die 5 Rhythmen in ihrer Doppelrolle als sowohl inhaltlich stark aufgeladenes körperliches Praxissystem als auch rechtlich geschützte Marke (5 Rhythms<sup>TM</sup>) und wirtschaftlich potentes Unternehmen vor einer Reihe interner Deutungs-aushandlungen stehen (bzw. dass diese bereits in vollem Gange sind), in denen unterschiedliche ökonomische und persönliche Interessen aufeinandertreffen. Inwieweit sich diese Umbrüche an der Spitze auf das globale Netzwerk der lokalen 5 Rhythmen-Gemeinschaften auswirken werden, bleibt abzuwarten.

Einen Sachverhalt verdeutlichen diese prognostizierten Aushandlungs- und Neustrukturierungsprozesse jedoch auf anschauliche Weise: Religiöse bzw. spirituelle Systeme und Praktiken unterliegen einem kontinuierlichen historischen Wandel und müssen sowohl in ihrer spezifischen Eigendynamik als auch in ihrer Wechselbeziehung zum jeweiligen gesamtgesellschaftlichen Bezugsrahmen und anderen gesellschaftlichen Teilbereichen begriffen werden. Für die Untersuchung von Gegenwartsreligion bietet sich hierfür besonders die Methode der Feldforschung an, da diese ihren Gegenstand, in diesem Fall die 5 Rhythmen, in seinem natürlichen Habitat inklusive körperlicher und performativer Prakti-

---

<sup>1</sup> Auch wenn der Titel einer "Gründerin" oder eines "Gründers" oftmals erst im Nachhinein oder aus wissenschaftlicher Perspektive verliehen wurde.

ken erschließen kann. Zudem kommen auf diese Weise auch Aspekte zum Vorschein, die keinen Sinn machen, ambivalent sind, sich widersprechen oder paradox erscheinen.

## **Gedankengang zur Arbeit**

Bedingt durch die Perspektive meiner teilnehmenden Beobachtung, die ich zwischen Januar und April 2013 im Münchner 5 Rhythmen-Tanzstudio *Dance Spirit* durchgeführt habe, hat sich eine Arbeitsthese herausgebildet, unter der die 5 Rhythmen sich als rituelle Inszenierung von Heilung darstellen. Dabei gilt es zu beachten, dass Heilung immer eine Form der Interpretation darstellt, sowohl von denjenigen, die sie erleben, als auch von dem, der darüber schreibt.<sup>2</sup> Nach dem Selbstverständnis der 5 Rhythmen lässt sich dieser Begriff unter zwei wesentlichen Gesichtspunkten einordnen: So wird Heilung sowohl als therapeutischer Prozess als auch spirituelle Entwicklung und Transformation gesehen und gedeutet. Gleichzeitig wird die Deutungshoheit über religiöses und heilendes Wissen hier zunehmend auf die Seite des autonomen Subjekts verlagert. In dieser Hinsicht lassen sich die 5 Rhythmen sowohl als Ausdruck körper- und erfahrungszentrierter Subjektivierungsdynamiken als auch als Körpertechnik religiöser und therapeutischer Selbstermächtigung beschreiben. Diese doppelte Färbung des Heilungsbegriffs dient auch vor kulturwissenschaftlichem Hintergrund als entscheidender Orientierungspunkt.<sup>3</sup> Zentral für meine religionswissenschaftliche Betrachtung ist nun, zu beschreiben, auf welche Weise dieser Anspruch der 5 Rhythmen legitimiert wird und wie die Erfahrungen, die als (Selbst)Heilung interpretiert werden, hervorgebracht werden.

Mein entscheidender Ansatzpunkt kommt dabei bereits in der, für meine Arbeit titelgebenden, Metapher des *Dancing Sangha*<sup>4</sup> zum Ausdruck. Denn hier drückt sich das Bild einer spirituellen Gemeinschaft aus, deren spirituelles und therapeutisches Wissen primär in der ephemeren Form eines Tanzes wirksam wird. Die körperlich-subjektive Erfahrung von Körperwissen (*dancing*) wird in soziokulturell vermittelten Instanzen (*sangha*) intersubjektiv organisiert und in entsprechenden (Sprach)Bildern, Begriffen, Vorstellungen, Narrativen, Motiven, Diskursen, usw. ausgedrückt. Ich gehe also von zwei Annahmen aus: Zum einen liegt der entscheidende Aspekt der 5 Rhythmen in ihrer regelmäßig ausgeführten

---

<sup>2</sup> Vgl. Csordas 1994: xii.

<sup>3</sup> Vgl. ebd.:1; Hanegraaff 1996: 44ff.

<sup>4</sup> "The Dancing Sangha" war der Titel einer 5 Rhythmen Workshop-Serie, die zwischen November 2011 und September 2012 in München stattfand.

*Performativität*; das wiederholte (Aus)Üben konstituiert einen Erfahrungsraum, dem dann die entsprechenden Wirkattribute (Transformation, Heilung, usw.) zugesprochen werden. Diese Dimensionen repetitiver Praxis lassen sich schwerlich an einem feststehenden Kern der 5 Rhythmen festmachen, sondern erscheinen in ihrer performativen Hervorbringung sowohl variabel als auch mitunter diskontinuierlich oder ambivalent. Die emisch postulierte psychospirituelle Wirklichkeit/Wirksamkeit der 5 Rhythmen existiert nur, solange diese in Form eines körpertechnischen Systems regelmäßig praktiziert und damit jeweils neu aktualisiert wird.

Zum anderen ist subjektive Erfahrung schon immer soziokulturell (vor)geprägt und findet in soziokulturell und historisch hervorgebrachten und somit bestimmaren Räumen und Prozessen statt, die es erlauben, sich über diese Erfahrungen zu verständigen, zu vergewissern und sie zu repräsentieren. Hier gilt es also die *Narrative* der 5 Rhythmen sowohl im Kontext ihrer sozialen Einbettung und geschichtlichen Entstehung als auch in den Beschreibungen von Praktizierenden zu entfalten. Dabei schließen diese Narrative unmittelbar an bestehende Diskurse über Spiritualität, Körper, Heilung, Erfahrung, Transformation, usw. an und formen diese gleichzeitig aktiv mit. Indem der individuelle Tänzer den Tanzboden der 5 Rhythmen betritt, wird er – wie der Wissenschaftler im fachlichen Diskurs – Teil eines kollektiven Kontextes, der über diese und weitere Aushandlungsprozesse strukturiert ist und ständig wird. “Der Tanz spiegelt (...) das gesellschaftliche Verhältnis zum Körper wie die individuelle Bedeutung der Körperlichkeit wider” schreibt Gabriele Klein über dieses wechselseitige Verhältnis, das auch auf die 5 Rhythmen zutrifft.<sup>5</sup> Noch präziser drückt sich Gabriele Brandstetter aus:

*“Tänze inszenieren Körperbilder und Bewegungscodes. Sie erzeugen und dekonstruieren Körpermythen; sie sind Ausdruck ästhetischer Repräsentationen und Interventionen und als solche Medien menschlicher Selbstdarstellung und -verständigung.”*<sup>6</sup>

Eine These, die ich im Rahmen dieser Arbeit herausarbeiten möchte, ist, dass die 5 Rhythmen ein holistisches, expressives und authentisches Körperbild inszenieren sowie ein fragmentiertes, träges und “verlorenes” Körperbild zu dekonstruieren beabsichtigen.

---

<sup>5</sup>Klein 1992: 12.

<sup>6</sup>Brandstetter/Wulf 2007: 10.

Dabei gilt es, analog zu meiner Unterscheidung zwischen performativen und narrativen Aspekten der 5 Rhythmen, zwischen dem Körperbild (*body image*) als Körperwahrnehmung (*body percept*) und als Körperkonzept (*body concept*)<sup>7</sup> zu trennen. Ersteres lässt sich als sinnlich-somatische Dimension des 5 Rhythmen-Rituals durch teilnehmende Beobachtung beschreiben, letzteres vermittelt sich als semantische Größe entlang diskursiver Auseinandersetzungen, die sich durch soziologische und historische Recherche bearbeiten lassen. Dabei stehen diese beiden Facetten des 5 Rhythmen-Körperbildes in wechselseitigem Einfluss zueinander,<sup>8</sup> ebenso wie performative und narrative Elemente einander bedingen, bildet doch die Herausbildung feldspezifischer Habitusformen, die als “strukturierte Strukturen, (...) wie geschaffen sind, als strukturierende Strukturen zu fungieren (...)”<sup>9</sup> ein Grundmoment aller sozialen Handlungen. An diesen beiden Eckpunkten setzt meine Arbeit an: Ich möchte einerseits zeigen, auf welchen sozialen und historischen Prämissen die 5 Rhythmen ihr Narrativ der Heilung (implizit) aufbauen. Andererseits möchte ich beschreiben, wie im Körper eines Tänzers oder einer Tänzerin durch die Performativität von Heilung eine Erfahrung erzeugt wird, die hinsichtlich der oben genannten Aspekte wirksam werden kann. Durch welche körperlichen und performativen Ästhetiken und Techniken wird also ein 5 Rhythmen spezifisches Körperwissen vermittelt?

### **Aufbau der Arbeit**

Als Arbeitsthese definiere ich die 5 Rhythmen-Praxis als ein spezifisches Übergangsritual, das ein holistisches und energetisches Körper- und Weltbild inszeniert, und entfalte diesen Gegenstandsbereich hinsichtlich religionssoziologischer, -historischer und -ästhetischer Aspekte.

Im ersten Kapitel werden die 5 Rhythmen als spezifische Körpertechnik, erweitertes Praxisssystem und Institution in einem Überblick vorgestellt, der sich hauptsächlich auf die Literatur Roths stützt. Dabei werden grundsätzliche Annahmen, auf denen das 5 Rhythmen-System und diesbezügliche Vorstellungen von Heilung beruhen, in Ansätzen expliziert, die im Laufe der Arbeit auf ihren breiteren Hintergrund zurückgeführt werden.

---

<sup>7</sup> Vgl. Gallagher 2005: 24f.

<sup>8</sup> Vgl.: ebd.: 25.

<sup>9</sup> Bourdieu 1987: 98.

Die religionssoziologische Verortung ordnet die 5 Rhythmen dann im zweiten Kapitel ins zeitgenössische holistische Milieu ein und beschreibt dabei wesentliche Kennzeichen desselben, die auch für die 5 Rhythmen von Bedeutung sind. Dabei wird das holistische Milieu in den Kontext eines sozio-religiösen Wandels gestellt, der im Zuge einer (gesamtsellschaftlichen) Tendenz zur Subjektivierung und (religiösen) Selbstermächtigung bestimmte Anschlussstellen für eine Einordnung der 5 Rhythmen aufweist.

Die historische Kontextualisierung entfaltet alsbald in Kapitel drei die religionsgeschichtliche Formation von ganzheitlichen und energetischen Welt- und Körperkonzepten sowie Selbstverwirklichungspsychologien, die für die 5 Rhythmen vor allem im Esalen Institute der 1960er und 70er Jahre, sowie in körperpsychotherapeutischen, tanz- und bewegungstherapeutischen sowie modernen westlichen schamanischen Diskursfeldern zu finden sind.

Der ästhetisch-performative Ansatz schließlich setzt im vierten Kapitel mittels ritualtheoretischer Konzepte bei der Inszenierung der 5 Rhythmen als Übergangsritual an. Dabei werden im Rahmen meiner teilnehmenden Beobachtung mithilfe eines performativen und eines religionsästhetischen Vokabulars sowohl die Inszenierungen von Liminalität und Communitas als auch damit zusammenhängender holistischer Körperwahrnehmungen in geeigneten Kategorien beschrieben. Abschließend erfolgt die Auswertung narrativer Interviews, die aus der subjektiven Sicht von zwei Praktizierenden die von mir erarbeiteten Kategorien nochmals veranschaulichen.



# 1 Die 5 Rhythmen im Überblick

## 1.1 Was sind die 5 Rhythmen?

Die 5 Rhythmen als spezifisches und eigenständiges soziokulturelles Phänomen lassen sich hinsichtlich dreier hauptsächlicher Aspekte beschreiben:

- 1) 5 Rhythmen als Bewegungssystem
- 2) 5 Rhythmen als erweiterte Praxis
- 3) 5 Rhythmen als Institution

Für meine Arbeit relevant ist in erster Linie der erste Aspekt und in Teilen der zweite. Im Folgenden werde ich diese in Grundzügen umreißen und darauf eingehen, inwiefern sie für meine weitere Forschung fruchtbar gemacht werden können. Auf Punkt drei wird ausschließlich für ein einführendes Verständnis der 5 Rhythmen in diesem Kapitel kurz eingegangen, er ist für den weiteren Verlauf der Arbeit aber nicht weiter von Belang.

### 1.1.1 Die 5 Rhythmen als Bewegungssystem

*“Energie bewegt sich in Wellen. Wellen bewegen sich in Mustern. Muster bewegen sich in Rhythmen. Ein menschliches Wesen besteht aus eben diesen Dingen: aus Energie, Wellen, Mustern und Rhythmen. Aus nicht mehr. Aus nicht weniger. Aus einem Tanz.” – Gabrielle Roth <sup>10</sup>*

Das Bewegungssystem der 5 Rhythmen baut auf der Verkörperung fünf unterschiedlicher, idealtypischer Bewegungsqualitäten auf: *Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical* und *Stillness*. Diese werden in dieser Reihenfolge als eine “Welle” (*Wave*) durchgetanzt, wobei jeweils ganz bestimmte rhythmische Bewegungsmuster erzeugt werden. Diese Muster werden dabei als authentische Verkörperung fünf energetischer Grundqualitäten verstanden, die sowohl dem Universum als auch dem menschlichen Leben, sowohl Mikro- als auch Makrokosmos, zugrunde liegen. Die sequentielle Aneinanderreihung dieser rhythmischen Qualitäten als zeitlich organisierte und organisch ineinander übergehende Abfolge lässt sich anschaulich mit dem aristotelischen Aufbau eines dramaturgischen Spannungsbogens vergleichen, durch den die Tänzer mittels entsprechender körperlicher Fokussierung und Musikauswahl gelenkt werden. Dabei erhalten die einzelnen Rhythmen als jeweilige Pha-

---

<sup>10</sup> Roth 2010a: 32.

senabschnitte dieses Spannungsbogens ihre Spezifität und körperliche Wirkung vor allem erst durch ihre Positionierung innerhalb des Gesamtablaufes, als vom jeweiligen Vorgänger-Rhythmus *konsequent* initiiert und den Nachfolger gleichzeitig antizipierend. Ziel der 5 Rhythmen ist es einerseits, durch den stetigen Spannungsaufbau und zunehmend ekstatischen, rhythmisierten Bewegungsfluss in einen veränderten Bewusstseinszustand (Trance) zu geraten und dabei meditative bzw. mystische Erfahrungen machen zu können. Andererseits sollen durch die intensiven Formen körperlicher Bewegung und emotionalen Ausdrucks angestaute energetisch-emotionale und psychische Blockaden gelöst werden. Eine genauere Beschreibung, sowohl der einzelnen Bewegungsqualitäten, der damit assoziierten semantischen Felder als auch der auftretenden gruppenspezifischen Phänomene findet sich in Abschnitt 4.4.1 bei der Beschreibung der teilnehmenden Beobachtung. Tabelle 2 auf Seite 80 gibt hierzu einen Überblick.

### 1.1.2 Die 5 Rhythmen als erweiterte Praxis

Von dem Modell der Fünfer-Einteilung von Tanzbewegungen ausgehend entwirft Roth ihr weiteres System, das über eine rein tanzbezogene Anwendung hinausgeht. Analog zu den “fünf heiligen Rhythmen”<sup>11</sup> des Universums und des Körpers, finden sich jeweils entsprechend fünf elementare Emotionen, fünf zentrale Lebensaufgaben und entsprechende Lehrer, fünf kreative Archetypen sowie fünf Bewusstseinszustände und Schattenseiten, die den Kategorien von *Flowing* bis *Stillness* zugeordnet werden. Gemäß dieses Denkens in Entsprechungen gibt es ebenso fünf Kategorien von Workshops, die jeweils entsprechende Schwerpunkte bearbeiten und nur stufenförmig nacheinander durchlaufen werden können: Im *Waves*-Format geht es darum, “den Körper zu befreien”<sup>12</sup>. *Heartbeat*-Workshops dienen dazu, “das Herz auszudrücken”, *Life-Cycles* beschäftigt sich damit, “den Verstand zu entleeren”, in *Mirrors* wird “die Seele erweckt” und *Silver Desert* ist schließlich “der Kraft des Heilens” gewidmet, indem man “dem Geist eine konkrete Gestalt verleiht”. Die jeweiligen Workshop-Formate werden nur von entsprechend dafür zugelassenen Lehrern unterrichtet und dürfen auch nur mit Nachweis einer bestimmten Stundenanzahl der vorhergehenden Stufe besucht werden, wobei hier die Logik eines spirituellen Entwicklungsweges

---

<sup>11</sup> Roth 1999: 54.

<sup>12</sup> Alle Beschreibungen entstammen der Inhaltsangabe von Roth 1999.

und die ökonomische Logik von Angebot, Nachfrage und Klientenbindung Hand in Hand gehen.

Die 5 Rhythmen als erweiterte Praxis beinhalten neben den eindeutigen Vorgaben an die tänzerische Form und den Ablauf einer 5 Rhythmen-Bewegungseinheit also ein umfassendes System, das über die körperlich-tänzerische Ebene hinausgeht und neben basalen kosmologischen und anthropologischen Annahmen eine ganze Reihe differenzierter psychologischer, psychotherapeutischer und psychospiritueller Prämissen einbringt. Mit "erweiterter Praxis" bezeichne ich die als heilend deutbaren Aspekte, die sowohl während eines Workshops über das gemeinsame Tanzen hinausgehen, wie weitere Ausdrucksformen aktiver Imagination wie Singen, Malen, Schreiben, Schauspielern, usw. als auch Aufgaben und Hilfestellungen zur Lebensführung, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung, die im Alltag außerhalb der 5 Rhythmen praktiziert und realisiert werden sollen, wie Arbeit an Beziehungen, Finden von Lebensaufgaben, Alltagsarbeit mit den Archetypen, autobiographisches Schreiben, usw.

Roths Systematisierung dieser Elemente einer erweiterten Praxis bildet meine Grundlage, von einem ganzheitlichen Ansatz des 5 Rhythmen-Systems zu sprechen, der über die tänzerische Bearbeitung des Körpers hinaus die gesamte menschliche Erfahrung in einen holistischen Kontext stellt, der als (auto)therapeutisch oder transformativ beschreibbar wird. Da sich meine Forschungen in erster Linie auf die 5 Rhythmen als Körpertechnik beziehen und ich überdies im Rahmen meiner Feldforschung nur zu Tanzabenden und Workshops Zugang hatte, die im *Wave*-Format unterrichtet wurden, wird sich meine Forschung auf das Bewegungssystem und seine impliziten Voraussetzungen beschränken. Zudem bildet das *Wave*-Format mit seinem charakteristischen Wellenablauf der fünf Bewegungsrhythmen die Basis aller weiteren höheren Stufen der Heilung und ist *die primäre Praxis*, die der populären Verbreitung der 5 Rhythmen zugrunde liegt. Im Sinne eines umfassenden Überblicks auf Roths Methode der "schamanischen Heilung"<sup>13</sup> werden jedoch auch die anderen Ebenen in Tabelle 1 auf Seite 13 dargestellt.

---

<sup>13</sup> Roth 1999: 19.

### 1.1.3 Die 5 Rhythmen als Institution

Als Institution schließlich zeigen sich die 5 Rhythmen auf drei Ebenen: erstens anhand der mikrosoziologisch beschreibbaren Organisation lokaler, temporärer Vergemeinschaftungen mit offenen Abenden und themenbezogenen Workshops; zweitens an der Einbindung in eine netzwerkartige Infrastruktur des lokalen und regionalen holistischen Milieus und der Vernetzung der regionalen und globalen 5 Rhythmen-Lehrer untereinander. So unterrichten in München Gastlehrer aus Miesbach, Stuttgart, Amsterdam, London, Hawaii, Kalifornien, usw. Und drittens an der beinahe weltweiten Verbreitung als wirtschaftlich agierendes Franchising-Unternehmen mit geschütztem Markennamen (5 Rhythms™) und hierarchisch organisierter Ausbildungsstruktur. Die zentralen und alleinig autorisierten Ausbildungsstätten sind die Moving Center School im kalifornischen Sausalito<sup>14</sup> und das Moving Center in New York City. Die global vernetzte *5 Rhythms Teacher Association* hat momentan 263 zertifizierte 5 Rhythmen-Lehrer gelistet<sup>15</sup>, wobei der Großteil sich auf den US-amerikanischen und westeuropäischen Raum verteilt: Deutschland folgt mit 25 (39 zusammen mit Österreich und der Schweiz), England bzw. UK mit 43 und den Vereinigten Staaten mit 81 Lehrern. Außenposten gibt es vereinzelt in Osteuropa, Süd- und Mittelamerika, Island, Indonesien, Türkei, Australien und Neuseeland, Singapur, Hong Kong und Tokyo mit oftmals nur einem Lehrer. Zahlen von Praktizierenden lassen sich nur schwer schätzen, insofern man davon ausgehen muss, dass nicht nur zertifizierte Lehrer unterrichten und es sich zudem bei den Tanzgemeinschaften nicht um feste Mitgliedschaften, sondern – charakteristisch für das holistische Milieu – um fluktuierende Vergemeinschaftungsformen handelt, die um einen festen Kern von langjährig Praktizierenden viel “Laufkundschaft” bedienen. Zudem wird die 5 Rhythmen-Methode auch in tanztherapeutisch-klinischen Settings ebenso von nicht unbedingt gelisteten Lehrern verwendet<sup>16</sup>. Zu den Münchner Veranstaltungen kommen teilweise bis knapp über 100 Personen auf einmal, wie ich anhand von Teilnehmerlisten erfragen konnte. Inwieweit diese Zahl weltweit repräsentativ ist, konnte ich nicht überprüfen.

---

<sup>14</sup> <http://www.movingcenterschool.com/home> am 14.08.2013.

<sup>15</sup> <http://www.5rhythms.com/TeacherSearch.php> am 23.07.2013.

<sup>16</sup> Vgl. Cook et al. 2003.

## 1.2 Heilung im Diskurs der 5 Rhythmen

*“Bewegung ist das Medium zur Veränderung. Meiner Erfahrung nach wird sich deine Psyche selbst heilen, wenn du sie in Bewegung setzt. Der Feind ist die Trägheit, ob es sich nun um Energie im Körper, Mauern um das Herz oder festgefahrene Einstellungen im Kopf handelt. Bewegung ist die Medizin.”*

Gabrielle Roth <sup>17</sup>

Im Wesentlichen lassen sich zwei Kerngedanken aus Roths Büchern<sup>18</sup> herausfiltern. Den der primär integralen Einheit und Ganzheitlichkeit des Menschseins, sowie den einer Oppositionierung der “entkörpernten und gespaltenen” westlichen Gesellschaft gegenüber dieser Einheit. Die 5 Rhythmen sind nun eine Methode der Heilung dieser Spaltung indem sie einen Prozess der Ganzwerdung initiieren und katalysieren. Auf eine simple Formel gebracht geht es dabei um eine “Selbstheilung durch Selbsta Ausdruck”, wobei alle fünf Erscheinungsweisen des Menschen (nach Roth: Körper, Herz bzw. Emotionen, Verstand, Seele und Geist) aus der Trägheit in eine Dynamik versetzt werden sollen. Analog zur Idee von Tanztherapie durch deren frühe Vertreterinnen<sup>19</sup> entwickelte auch Roth ihr Bewegungsmodell aus ihrer praktischen Arbeit als Tanzlehrerin und der Beobachtung tanzender Körper und nicht aus psychologisch-theoretischer oder psychotherapeutischer Perspektive. In ihren Erklärungen beruft sich Roth zumeist auf ein “ursprüngliches schamanisches Wissen”, das sich im Körper und seinen Bewegungen wiederfinden lasse sowie auf den freien Tanz als künstlerischen Instinkt des Selbsta Ausdruckes. Auf die therapeutische Anwendbarkeit sei sie erst durch Fritz Perls hingewiesen worden, der sie im Esalen Institute für seine Gestalttherapie-Gruppe als Bewegungslehrerin engagierte<sup>20</sup>. Primär sah Roth ihre Arbeit aber als spirituelle Kunst und Praxis. Als Ziel dieser, von Roth als “rituelles Zerbrechen”<sup>21</sup> bezeichneten “radikalen Form der Hingabe”<sup>22</sup> des 5 Rhythmen-Tanzes, lassen sich im Wesentlichen zwei Aspekte identifizieren, die zu einer Heilung und Ganzwerdung führen sollen: Die Verkörperung emotionaler Zustände sowie die Erfahrung veränderter Bewusstseinszustände.

---

<sup>17</sup> Roth 1999: 279.

<sup>18</sup> Ebd.; Roth 2005; 2010.

<sup>19</sup> Vgl. Trautmann-Voigt 1990: 159.

<sup>20</sup> Vgl. Roth 1999: 35.

<sup>21</sup> Ebd.: 12.

<sup>22</sup> Ebd.: 12.

### **1.2.1 Verkörperung emotionaler Zustände**

Dieser Punkt beinhaltet zwei Aspekte. Zum einen geht Roth davon aus, dass der Körper als Speichermedium fungiere für ein ganzes Reservoir an unterdrückten Emotionen. Ihr zufolge sei die grundlegende Einheit von Körper, Emotionen, Verstand, Seele und Geist in der abendländisch-christlichen Zivilisation nachhaltig fragmentiert worden, wobei insbesondere der Ausdruck körperlich-sinnlicher und emotionaler Persönlichkeitsanteile systematisch unterdrückt worden sei. Durch eine authentische Verkörperung dieses unterdrückten emotionalen Gedächtnisses könnten körperlich angestaute emotionale Ablagerungen aufgebrochen und freigesetzt werden. Auf diese Weise dienen die 5 Rhythmen einer Heilung emotionaler Traumata, die sich sowohl körperlich wie psychisch manifestieren können. Zum anderen diene die regelmäßige Praxis neben der Verarbeitung von Altlasten vor allem einer kontinuierlichen Neubestimmung der emotionalen Gegenwart, also dem "Neuausdruck von Neueindruck". Es geht also weniger um eine Überwindung von Emotionalität als vielmehr um ein ständiges up-date und somit eine Regulation des Emotionshaushalts. Die primäre Funktion, die der 5 Rhythmen-Praxis dabei zukommt, ist eine Sensibilisierung des Körpers als emotionaler Gradanzeiger oder Kompass, d.h. wenn ein kognitiv-reflexives Einordnen von Gefühlslagen diffus erscheint, tritt ein somatisch-reflexives Erkennen des Körpers in Erscheinung. Mit anderen Worten, der Körper "weiß, wie man sich fühlt, wenn man es selber nicht weiß", indem er auf den jeweiligen Rhythmus, "den er gerade braucht" bzw. "den er gerade überhaupt nicht braucht", reagieren kann. Typischerweise lassen hier auch individuelle Neigungen bzw. Vorlieben zu einem spezifischen Rhythmus eine Grundtendenz des Emotions- oder Temperamethaushaltes erkennen.

### **1.2.2 Erfahrung veränderter Bewusstseinszustände**

Auch hinsichtlich der Erzeugung von nicht-alltäglichen Bewusstseinsenerfahrungen lassen sich zwei miteinander zusammenhängende Aspekte beschreiben, den der Trance und den der Meditation. Zunächst soll die Erzeugung von ekstatischen und trance-artigen Zuständen der Erkenntnis anderer Formen von Wirklichkeit dienen. Die "normale Realität" des Individuums sei geprägt durch die Konditionierungen der Gesellschaft, welche die ursprünglich freie Seele in falschen Vorstellungen einer "Persönlichkeit" gefangen halte.

Durch die trance-induzierte Erfahrung von Grenzenlosigkeit und Freiheit der eigenen Seele durch die schamanische Reise der 5 Rhythmen könnten nicht nur im Sinne einer “authentischen Regression”<sup>23</sup> frühe Kindheitstraumata erfolgreich aufgelöst werden, sondern auch die eigene Persönlichkeit (“Ego”) inklusive Biographie aus transpersonaler Sichtweise als Konstruktion erkannt und bearbeitet werden. Unter diesem Aspekt werden die 5 Rhythmen als Zugang zu transpersonalen und tiefgreifend transformativen Bewusstseinszuständen gedeutet. Als Resultat dieser Trance-Erfahrung soll in der *Stillness* ein besonders intensiv empfundener meditativer Zustand erreicht werden, der als eine Verlagerung des Bewusstseins “aus dem Kopf” und “in den Körper” gedeutet wird.

### **1.3 Zusammenfassung**

Anhand dieser Darstellung, der von Roth und den 5 Rhythmen angestrebten Wirkfaktoren personaler, interpersonaler und transpersonaler Heilung, lassen sich die zwei wesentlichen Annahmen, die der 5 Rhythmen-Praxis zugrunde liegen, zusammenfassen:

- Die 5 Rhythmen vertreten ein holistisches Menschenbild: Der Mensch bildet intrasubjektiv eine Einheit aus Körper, Emotionen, Verstand, Seele und Geist. Körperliche Interventionen nehmen direkten Einfluss auf alle anderen Ebenen. Darüber hinaus ist er elementar in gemeinschaftliche und kosmologische Zusammenhänge eingebunden: Mikro- und Makrokosmos spiegeln sich.
- Der holistische Mensch verfügt über potentielle Selbstheilungskräfte. Körperliche und psychische (sowie alle weiteren postulierten) Heilungsdimensionen sind selbstorganisierende und selbstregulierende Prozesse, insofern sie initiiert werden. Diese Potentiale können in einem Prozess der Selbstverwirklichung entwickelt werden.

Woher diese kulturgeschichtlich gewachsenen Annahmen unter anderem stammen, wird in den beiden folgenden Kapiteln dargestellt.

Da die 5 Rhythmen in allererster Linie eine praktische Methode sind, finden sich in der Literatur Roths keine systematisierten Verweise auf theoretische Quellen. Die Vorstellungen und impliziten Annahmen, auf denen die 5 Rhythmen aufbauen, stehen hauptsächlich mit

---

<sup>23</sup> Vgl. Grof 1987: 270.

anderen *praxisorientierten* Systemen in Verbindung, die zwar als Träger bestimmter Überzeugungen auftauchen, diese aber selten in ihrer kulturgeschichtlichen Konstituierung thematisieren. Insofern sind auch die 5 Rhythmen primär ein Träger, Vermittler und Reproduzent holistischer Überzeugungen, weniger jedoch ein genuiner Produzent oder primäres Reflexionsorgan derselben. Meine Rekonstruktion der sozialen und geschichtlichen Ursprünge bezieht sich daher primär auf den Aspekt der 5 Rhythmen, ein holistisch ausgerichtetes praktisches und körpertechnisches Bewegungssystem und nicht ein textbasierter Vermittler von Ideen und Theorien über mystische, transpersonale oder spirituelle Erfahrungen zu sein. Aus diesem Grund werde ich insbesondere auf diejenigen Legitimationsstrategien holistischer Vorstellungen eingehen, die körper- und erfahrungsbezogene Aspekte in den Mittelpunkt stellen, um auf diese Weise Zugang zu Erklärungen zu finden. Zunächst werden die 5 Rhythmen in den Kontext des holistischen Milieus und des sozio-religiösen Wandels der Spätmoderne gestellt, um eine erste Kontextualisierung zu erhalten.

Tabelle 1: Die 5 Rhythmen-Landkarte <sup>24</sup>

	Flowing	Staccato	Chaos	Lyrical	Stillness
Emotion	Angst (beschützt)	Zorn (verteidigt)	Traurigkeit (befreit)	Freude (bestärkt)	Mitgefühl (verbindet)
Lebensaufgabe / Lehrer	Geburt / Mutter	Kindheit / Vater	Pubertät / Selbst	Reife / Gemeinschaft	Tod / Universum
kreativer Arche- typ	Tänzer	Sänger	Dichter / Schriftsteller	Schauspieler / Gestaltwandler	Heiler / Alchemist
Bewusstseins- zustand	Trägheit (inertia)	Imitation	Intuition	Imagination	Inspiration
Schattenseite	Trägheit	Anspannung, Rigidität	Verwirrung	Abgehobenheit	Taub- und Dumpfheit
Workshop- Format / Thema	Waves / Körper, Sein	Heartbeat / Herz, Lieben	Life-Cycles / Verstand, Wissen	Mirrors / Seele, Sehen	Silver Desert / Geist, Heilen

<sup>24</sup> Vgl. Roth 1999: 277



## 2 Religionssoziologische Verortung der 5 Rhythmen

Neben den in der Einleitung bereits angeklungenen symbolischen Bedeutungen, die sich an dem Begriff des *Dancing Sangha* festmachen lassen, verweist dieser auf ein weiteres, ganz bestimmtes Charakteristikum, welches die 5 Rhythmen dem holistischen Milieu zuordnet. So kann der Bezug auf den religionsgeschichtlichen Begriff des *Sangha* im Kontext des holistischen Milieus als metaphorisches *pars pro toto* gelesen werden, das nicht nur die 5 Rhythmen-Gemeinschaft als Form spiritueller Vergemeinschaftung beschreibt, sondern gleichzeitig den expliziten Anspruch der 5 Rhythmen ausdrückt, ein strukturiertes System spiritueller Praxis und Inhalte zu sein. Dass es sich jedoch nicht um die Lehre einer buddhistischen Schule handelt, die hier vermittelt werden soll, sondern vielmehr die eigene Programmatik, ist dabei kein Widerspruch. Vielmehr drückt sich hier die adaptive Fähigkeit aus, bestehende Vorstellungen, Begriffe und Praktiken aus anderen kulturellen oder spirituellen Kontexten in die eigene Arbeit je nach Bedarf integrieren zu können. Ähnlich wie andere holistische Praktiken, die frei nach dem Motto “alle Wege führen nach Rom” oftmals synkretistische oder perennialistische Züge aufweisen<sup>25</sup>, sind die 5 Rhythmen in der Lage, (vermeintliche) Elemente anderer spiritueller Systeme verschiedenster Kulturen und Zeiten unter der Prämisse universeller Gültigkeit aufzunehmen. Dieser Aspekt lässt sich als erstes Indiz dafür annehmen, die 5 Rhythmen auf religionssoziologischer Ebene in das holistische Milieu einordnen zu können.

Es sei angemerkt, dass diese soziologische Verortung hinsichtlich dreier Aspekte getroffen werden kann: Zunächst lassen sich inhaltliche Übereinstimmungen zwischen den 5 Rhythmen und dem holistischen Milieu finden, die eine solche Verbindung plausibel machen. So findet sich neben dem bereits genannten in erster Linie das in dieser Hinsicht ausschlaggebende Prinzip der Ganzheitlichkeit bei beiden wieder. Des Weiteren lassen sich die 5 Rhythmen als Institution mit Kategorien beschreiben, die eine Einordnung ins holistische Milieu aus sozialstruktureller Perspektive erklären. So ist z.B. die quasi-institutionelle Einbindung der 5 Rhythmen in eine “spirituelle Infrastruktur” bei gleichzeitig “abnehmender Orts-, Zeit- und Sozialbindung der Akteure”<sup>26</sup> durchaus charakteristisch. Ebenso ließen sich hier soziometrische Beschreibungen erarbeiten. Die dritte Beschreibungsebene

---

<sup>25</sup> Vgl. Höllinger/Tripold 2012: 28.

<sup>26</sup> Hero 2009: 192.

schließlich gliedert die 5 Rhythmen in gesamtgesellschaftliche Prozesse ein, die für die historische Herausbildung des holistischen Milieus zuallererst verantwortlich gemacht werden können. Diese, im Zusammenhang mit den Schlagworten der Subjektivierung und Selbstermächtigung (neben anderen) als sozio-religiöse Transformation verhandelte gesellschaftliche Entwicklung, lässt sich als Ausgangspunkt für einen zunehmenden Bedeutungszuwachs an spirituellen und holistischen Praktiken und Lehren innerhalb der westlichen Gesellschaften annehmen. Hinzuzufügen ist, dass diese verschiedenen Beschreibungsebenen natürlich in wechselseitigem Bezug zueinander stehen. So bedingt beispielsweise der gesamtgesellschaftliche Prozess zunehmender Individualisierung und Autonomisierung die mikrosoziologisch beschreibbaren Formen flüchtiger Vergemeinschaftung als "Bindung auf Zeit",<sup>27</sup> genauso wie sich ebendiese Befunde wiederum in Zusammenhang mit inhaltlichen Aspekten alternativ-spirituelle Narrative beschreiben lassen.

Meine soziologische Standortbestimmung der 5 Rhythmen dient nun vornehmlich der inhaltlichen Kontextualisierung, von der ausgehend bestimmte Phänomene (v.a. auch vor ihrem historischen Hintergrund) erklärbar werden. Zunächst greife ich jedoch das Paradigma sozio-religiöser Transformation auf, um daran anknüpfend die Bedeutung körperlich-sinnlicher und emotionaler Subjektivität als diejenigen Kernelemente religiöser Selbstermächtigung aufzuzeigen, die im Sinne meiner Argumentation für die spätmoderne Spiritualität der 5 Rhythmen eine wesentliche Rolle spielen.

## **2.1 Das Modell sozio-religiöser Transformation**

Das zeitgenössische holistische Milieu lässt sich als Ausdruck einer tiefgreifenden Veränderung des religiösen Feldes in den letzten Jahrzehnten begreifen. Dabei sind sich die Forscher über die Art dieses Wandels bei Weitem nicht einig. So werden im Wesentlichen drei verschiedene Modelle geliefert, welche die sozio-religiösen Entwicklungen einzuordnen versuchen: Ein Verschwinden von Religion, ein Anstieg von Religion sowie eine Transformation von Religion.<sup>28</sup> Kritische Diskussionen zur Säkularisierungsdebatte und Transformationstheorie finden sich bei Popp-Baier 2010 und Wilke 2013, ein detaillierter

---

<sup>27</sup> Vgl. Gebhardt et al. 2005: 149.

<sup>28</sup> Vgl. Popp-Baier 2010: 34.

Schlagabtausch zur Evidenz von empirischem Material bezüglich dieses Wandels zwischen Voas/Bruce 2007 und Heelas 2007.

Ich möchte die dritte Alternative aufgreifen und die 5 Rhythmen als Ausdruck sozio-religiöser Transformation begreifen. Diese differenzierte Erklärung des religiösen Wandels wird dabei vor dem Hintergrund der Rückbindung an Entwicklungen der Gesamtgesellschaft entfaltet. Prozesse der Individualisierung, Autonomisierung, Privatisierung (gilt nach Knoblauch heute nicht mehr) und Vernetzung einer hoch technologisierten, globalen Informationskultur sind als entscheidende soziale Faktoren zu identifizieren, die sich auch im religiösen Kontext auf Kommunikations-, Vergemeinschaftungs-, Wissens- und Praxisformen auswirken. So diffundieren im Sinne von *transnational cultural flows*<sup>29</sup> spezifische “Symbole, Themen und Formen aus den verschiedensten Kulturen”<sup>30</sup>, um dasjenige zu bilden, was Knoblauch vor dem Hintergrund dieser populärkulturellen Entwicklungen “Populäre Religion” oder “neue Spiritualität”<sup>31</sup> nennt.

Er geht dabei von einer doppelten Entgrenzung des “fluide” gewordenen Religiösen aus, wobei sowohl religiöse Formen und Symbole als auch religiöse Inhalte aus einer vormals dezidiert sakralen Sphäre in eine weiter gefasste kulturell-öffentliche Sphäre gelangen. Dabei erscheinen im Wesentlichen zwei Aspekte bedeutsam: Zum einen ein sich ausdifferenzierender spiritueller Markt, zum anderen ein Wandel in den subjektiven Sinnstrukturen, Deutungsmustern und Plausibilisierungsstrategien einzelner Handelnder.<sup>32</sup> Diese neuen Erscheinungsformen von Religiosität werden als vom kulturellen Teilbereich “verfasster Religion” entkontextualisiert aufgefasst und wurden bereits in den 1960er Jahren von Luckmann als “unsichtbare Religion” betitelt, die Säkularisierungsthese dabei als “moderner Mythos entlarvt” und die “religiöse Bricolage” als zeitgemäße Aneignungsform beschrieben.<sup>33</sup> Diese Vorstellung einer Standortverlagerung des Religiösen<sup>34</sup> aus dem Bereich zentral organisierter und kollektiv verbindlicher, kirchlicher Religion in den Bereich subjektiv und individuell frei gestalteter Spiritualität bezeichnet dabei ebenjenen Prozess der sozio-

---

<sup>29</sup> Appadurai 1996: 49.

<sup>30</sup> Knoblauch 2009: 268.

<sup>31</sup> Ebd.: 11.

<sup>32</sup> Vgl. auch Gebhardt et al. 2005: 134.

<sup>33</sup> Vgl. Knoblauch 2009: 11.

<sup>34</sup> Vgl. Knoblauch 1991: 10f.

religiösen Transformation, der sich auch in den 5 Rhythmen widerspiegelt. Heelas und Woodhead erklären diesen Wandel unter Rückgriff auf den weiter gefassten soziologischen Begriff des *subjective turn*:

*“It is a turn away from life lived in terms of external or ‘objective’ roles, duties and obligations, and a turn towards life lived by reference to one’s own subjective experiences (relational as much as individualistic).”*

35

Als Charakteristikum dieses Wandels erfolgt sowohl im emischen als auch soziologischen Diskurs oftmals die von mir bereits implizit eingeführte Unterscheidung zwischen Religion und Spiritualität. Nach Knoblauch finden sich dabei folgende fünf Verhältnistypen<sup>36</sup>: (1) Religiosität und Spiritualität sind gleichbedeutend; (2) Spiritualität als Unterform von Religiosität; (3) Religion als Unterform von Spiritualität; (4) Religiosität und Spiritualität sind unterschiedlich, aber überschneiden sich; (5) Religiosität und Spiritualität sind unterschiedlich und voneinander getrennt.

Historisch gesehen möchte ich mich der zweiten Variante anschließen, da ich spätmoderne Spiritualität des holistischen Milieus als spezifische Erscheinungsform innerhalb der neueren Religionsgeschichte betrachte. In diesem Sinne spreche ich auch von *religiöser* Selbstermächtigung, wenn es um Prozesse geht, die in als *spirituell* oder *holistisch* gewerteten, Sozialformen ablaufen. Inhaltlich und soziologisch tendiere ich allerdings zur vierten Variante, insofern sich (individuelle) Spiritualität bisweilen als Erscheinungsform von (institutioneller) Religion und umgekehrt organisierte Religion mitunter als Ausdrucksform von Spiritualität betrachten lässt, ohne dass diese dabei deckungsgleich sein müssen, sondern auch voneinander abgegrenzt werden können. Diese Argumentation lässt sich mit Blick auf die doppelte Bedeutung des Spiritualitätsbegriffes verdeutlichen: Nach Wohlrab-Sahr et al. kann dieser zum einen als

*“Synonym für einen Frömmigkeitsstil verwendet [werden], der auf eine institutionell verfasste Religion bezogen ist, und die erfahrungsbasierte, innerliche Haltung zu dieser Religion beschreibt. Zum anderen wird der Begriff – in anti-institutionelle Wendung – gebraucht, um eine subjektive Haltung zu beschreiben, die den ‘mystischen Kern’ des Religiösen erfasst, dabei jedoch frei von den dogmatischen Vorgaben verfasster Religionen und ihrer institutionellen Anbindung (...) ist.”*<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Heelas; Woodhead 2008: 2.

<sup>36</sup> Knoblauch 2009: 122.

<sup>37</sup> Wohlrab-Sahr et al. 2005: 153.

Für eine genauere Bestimmung dessen, was ich unter der spätmodernen Spiritualität des holistischen Milieus (und somit der 5 Rhythmen) verstehe, skizziere ich im Sinne der zweiten Variante ebendiese Abgrenzung und folge wie viele Religionssoziologen<sup>38</sup> der Unterscheidung zwischen Religion und Spiritualität, die auch Heelas und Woodhead als soziologische Kategorien aufgreifen:

*“Most notably the term ‘spirituality’ is often used to express commitment to a deep truth that is to be found within what belongs to this world. And the term ‘religion’ is used to express commitment to a higher truth that is ‘out there’ lying beyond what this world has to offer, and exclusively related to specific externals (scriptures, dogmas, rules, and so on).“<sup>39</sup>*

Wichtig für diesen Ansatz ist insbesondere ein Phänomen, das zusammen mit diesen innergesellschaftlichen Subjektivierungs-, Selbstermächtigungs- und Spiritualisierungsdynamiken in Erscheinung tritt: die wachsende Bedeutung der eigenen Erfahrung als “Schlüsselkategorie der Moderne”<sup>40</sup> für das religiöse Subjekt und dabei insbesondere deren körperlich-sinnliche sowie emotionale Anteile.

## **2.2 Die Rolle körperlicher Erfahrung**

Der für den sozio-religiösen Wandel zentrale Begriff der Selbstermächtigung weist meiner Ansicht nach einen doppelten Charakter auf. Zum einen bezeichnet er den Umstand, dass das religiöse Subjekt *sich* selbst ermächtigt. Grammatikalisch gesehen ist hier also von einem Reflexivpronomen die Rede. In dieser Lesart beschreibt der Prozess der religiösen Selbstermächtigung den Transfer der Deutungshoheit über religiöses Wissen und Handlungsvollzug aus der Sphäre von (autoritären) Experten in die Sphäre des (autonomen) Subjekts. Das religiöse Subjekt wird also zum selbstbestimmten Akteur, indem es religiöse Wahrheiten mit sich selber aushandelt und sich religiöses Wissen subjektiv und bisweilen kreativ aneignet. Diese von Bourdieu als “Zurückweisung des Delegationsprinzips” be-

---

<sup>38</sup> Vgl. Höllinger/Tripold 2012: 35; Wohrab-Sahr et al. 2005: 153f.

<sup>39</sup> Heelas; Woodhead: 2008: 6.

<sup>40</sup> Ebertz 2005: 205.

zeichnete “spirituelle Autogestion”<sup>41</sup> lässt sich hier als wesentlich für die “Verflüchtigung der Religion ins Religiöse”<sup>42</sup> annehmen.

Die zweite Lesart, deren Implikationen mit denen der ersten in Zusammenhang stehen, deutet Selbstermächtigung als “Ermächtigung des Selbst”, wobei dem “Selbst” in dieser Formulierung die Rolle eines diskursiv aufgeladenen Nomens zufällt. Das Subjekt ermächtigt sich also hier seines Selbst, wobei dies als Ausdruck einer “Sakralisierung des Selbst” verstanden werden kann. Heelas spricht hier auch von einer “self-spirituality” als einem dem Kennzeichen spätmoderner Spiritualität.<sup>43</sup> Ohne auf die vielfältigen Konstruktionen und Konnotationen der europäisch-abendländischen Geschichte der “Erfindung des Selbst” eingehen zu können, möchte ich hier für meine Argumentation auf die Konstitution eines “ganzheitlichen Selbst” eingehen. Dieses umfasst dabei insbesondere auch ein “körperliches Selbst”, das mittels holistischer Körperpraktiken oder Anthropotechniken (Sloterdijk) angeeignet, transformiert oder modifiziert werden kann. Auch Bourdieu deutet nicht nur auf die Bedeutung dieser “Sakralisierung des Körpers” als selbstbestimmt praktizierte Aneignung eines veränderten Körperwissens hin, sondern betont gleichzeitig eine Rekonzeptualisierung des Verhältnisses von Körper und Seele, das diese Dynamiken im Sinne somatischer Subjektivierungsprozesse zuallererst mit ermöglicht:

*“Das von mir erwähnte Abbröckeln der klaren Grenzen des religiösen Feldes scheint im Zusammenhang zu stehen mit einer Neudefinition der Trennung von Seele und Körper und der damit einhergehenden Arbeitsteilung zwischen Seelen- und Körperheilung (dieses Gegensatz, die nicht naturgegeben sind, sondern historisch konstituiert). Es könnte auch damit zu tun haben, daß ein Teil der Klientel symbolischer Dienstleistungen auch damit begonnen hat, Dinge, die bislang herkömmlicherweise der Ordnung der Seelen zugerechnet wurden, als der Ordnung des Körpers zugehörig zu denken. Vielleicht hat man entdeckt, daß vom Körper zu sprechen auch eine Art war, von der Seele zu sprechen – was einige schon lang wußten – allerdings auf eine gänzlich andere Weise: Gegenüber einem Psychotherapeuten von Lust zu sprechen ist etwas anderes, als dies gegenüber einem Pfarrer zu tun. Sobald die Heilung der Seelen den Psychologen oder Psychoanalytikern anvertraut wird, wandelt sie sich von einer normativen zu einer positiven Sache, geht man von der Suche nach Normen zu einer Suche nach Techniken, von einer Ethik zu einer Therapeutik über.”<sup>44</sup>*

---

<sup>41</sup> Bourdieu 1992: 236.

<sup>42</sup> Knoblauch 1991.

<sup>43</sup> Heelas 1996: 2.

<sup>44</sup> Bourdieu 1992: 234f.

Diese Aufweichung zwischen religiöser und therapeutischer Selbstermächtigung lässt sich vor dem Hintergrund der europäischen Religionsgeschichte plausibel begreifen. Die Wahl zwischen miteinander konkurrierenden Sinnangeboten, die sich im Zuge der europäischen Religionsgeschichte “spätestens seit der Renaissance” mit der Genese der modernen Wissenschaften pluralisiert haben<sup>45</sup>, gestaltet sich in der von Unsicherheiten und Antinomien geprägten, kontingenten Moderne oft unübersichtlich und problematisch. Spätestens mit der postmodernen Zersplitterung der Geschichte und Diskurse stehen kaum noch einheitliche Narrative als sinnproduzierende Metaerzählung zur Verfügung. Vielmehr findet sich das moderne Subjekt einer Vielzahl teils widersprüchlicher Orientierungs- und Sinnsysteme gegenüber. Da diese jedoch stets diskursgebunden erscheinen und mit kognitiven Beurteilungsschemata oft nur diffus, ambivalent oder widersprüchlich eingeordnet werden können, kann dem Körper als maßgebende Entscheidungsinstanz eine zentrale Rolle zukommen. Das Körperwissen wird zu einem Filter, der als somatischer “Sinntester”<sup>46</sup> verschiedene körper- und erfahrungsorientierte Praktiken sondiert.

Praktiziert wird somit, was auf pragmatischer Ebene funktioniert, nicht, was als normativ “richtig” oder “falsch” eingestuft wird. Somit kann ein mehr oder weniger großer Anteil der von Gladigow proklamierten “kulturellen Kompetenz”<sup>47</sup> auch als eine “körperliche Kompetenz” verstanden werden.<sup>48</sup> Der narrative Überbau von holistischen Körpertechniken wie beispielsweise den verschiedenen Formen des modernen Yoga, Tai Chi Chuan, Qi Gong, asiatischer Kampfkunst oder spirituellem Tanz wie den 5 Rhythmen, um nur einige populäre Formen zu nennen, muss nicht notwendigerweise in sich kohärent oder mit anderen Systemen kompatibel sein, sondern kann – je nach Bedarf – mit verschiedenen, synkretistischen oder nebeneinanderher bestehenden Glaubenssequenzen ausgestattet werden. Diese werden dabei oftmals, wie die zeitgenössische *asana*-Praxis des modernen Yoga, im Sinne von “*invented traditions*” historisch imaginiert belegt.<sup>49</sup> Zudem kann die Anwendung verschiedener Praktiken je nach Bedarf miteinander kombiniert oder variiert werden,

---

<sup>45</sup> Gladigow 1995: 21.

<sup>46</sup> Vgl. Koch 2007: 234.

<sup>47</sup> Gladigow 1995: 38.

<sup>48</sup> Dabei ist diese Rolle von Körperlichkeit freilich nicht auf den religionssoziologisch fassbaren Bereich beschränkt, sondern es wird teilweise im allgemein soziologischen Diskurs vom Körper als einer “letzten Ressource der individuellen und sozialen Selbstvergewisserung” (Rittner 1991: 147 zit. nach Abraham 2006: 120) gesprochen.

<sup>49</sup> Vgl. Singleton 2005 und 2010.

je nach aktueller Bedürfnislage der Praktizierenden. Insbesondere die Auflösung der Grenzen zwischen dem, um wieder mit Bourdieu zu sprechen, religiösen, medizinischen und therapeutischen Feld in ein Feld “symbolischer Manipulationen”<sup>50</sup> konstituiert eine neue Gemengelage, in der Diskurse und Deutungshoheiten über Körper, Psyche, Psychosomatik, Gesundheit, Heilung, Gebrauch des Körpers, Spiritualität, Therapeutik, usw. unter veränderten Vorzeichen ausgehandelt werden.

### 2.3 Das holistische Milieu

Diese Körper- und Erfahrungszentriertheit stellt zwar nur einen, zum Verständnis der 5 Rhythmen aber höchst relevanten, Aspekt des holistischen Milieus dar. Die Bezeichnung “holistisches Milieu” erscheint nach Meinung neuerer religionssoziologischer Arbeiten<sup>51</sup> als passendere Bezeichnung dessen sinnvoll, was in den letzten 30 bis 40 Jahren des vergangenen Jahrtausends hauptsächlich unter *New Age* firmierte oder von wissenschaftlicher, verlegerischer<sup>52</sup> und öffentlicher Seite unter diesem Namen gehandelt wurde. Von Stuckrad verweist darauf, dass “New Age-Religion” als ein spezifischer historischer Ausschnitt der Geschichte der westlichen Esoterik gelesen werden kann und daher als analytischer Begriff nicht unbedingt geeignet ist.<sup>53</sup> Zudem wird einerseits die millenaristische Dimension des *New Age sensu stricto*,<sup>54</sup> als Vision einer radikalen Gesellschaftstransformation auf der Grundlage eines höheren spirituellen Bewusstseins, heutzutage von vielen Protagonisten nicht mehr unbedingt vertreten. Andererseits soll, im Sinne eines bereits in die *Mainstream* Gesellschaft diffundierten *New Age sensu lato*, neben dem esoterisch-spirituellen die Gesamtheit des alternativ-medizinischen und -therapeutischen Milieus angesprochen werden, das gerade im Bereich körperlicher und gesundheitlicher Praktiken die Identifizierung und Etikettierung mit Begriffen wie Spiritualität, Esoterik oder *New Age* ablehnt. Höllinger und Tripold konstatieren:

---

<sup>50</sup> Bourdieu 1992: 235.

<sup>51</sup> Vgl. Höllinger/Tripold 2012; Heelas 2007 und Heelas/Woodhead 2008.

<sup>52</sup> Vgl. Bochinger 1994: 138-171.

<sup>53</sup> Vgl. von Stuckrad 2003: 31.

<sup>54</sup> Hanegraaff 1996: 98.



*“Der Begriff holistisch bzw. ganzheitlich wird hingegen in nahezu allen Teilbereichen dieses Milieus in wörtlicher oder umschriebener Form zur Charakterisierung der jeweiligen Praktik bzw. Therapie verwendet. Wir haben uns daher entschieden, die Gesamtheit der alternativen therapeutischen und spirituellen Aktivitäten und die sozialen Kreise, in denen diese ausgeübt werden, im Sinne von Paul Heelas als “Holistisches Milieu” zu bezeichnen.“<sup>55</sup>*

Daran anschließend nennen sie vier Aspekte, mit denen sich das holistische Milieu soziologisch konzeptualisieren lässt:

#### 1. Das holistische Milieu als eine neue Form von Religiosität:

Dieser Aspekt lässt sich im Hinblick auf den bereits erläuterten sozio-religiösen Wandel verstehen. Gemeint ist damit vor allem die Abgrenzung vom christlich-kirchlichen Selbstverständnis und tradierten Semantiken eines theistischen und dualistischen zugunsten eines monistischen, kosmozentrischen oder eben holistischen Weltbildes. Zentral ist die selbstbestimmte Suche nach religiösen Ausdrucksformen und die “Entfaltung des höheren Selbst”.

#### 2. Das holistische Milieu als Gegenkultur:

Die geschichtlichen Wurzeln des holistischen Milieus liegen als Abkömmling der New Age-Bewegung und des *Human Potential Movement* unter anderem in der Gegenkultur der 1960er und 70er Jahre. Höllinger und Tripold nehmen trotz zwischenzeitlicher Kommerzialisierungsprozessen und Wellness-Programmen eine Affinität zu gesellschaftskritischen Perspektiven und alternativen Lebensformen an.

#### 3. Die Psychologisierung der Spiritualität:

Als zentrales Merkmal findet sich die Verknüpfung von Psychologie und Spiritualität, wobei “Funktionen und Effekte spiritueller und magischer Rituale in der Sprache der modernen Psychologie [erklärt werden]”.<sup>56</sup> Mein Kapitel 3 wird ausführlich auf diesen Punkt eingehen, da er für die Geschichte der 5 Rhythmen eine herausragende Rolle spielt.

#### 4. Das holistische Milieu als Ausdruck des postmodernen Lebensstils:

Nach Höllinger und Tripold sind postmoderne Weltsicht und Lebensgefühl besonders präsent im holistischen Milieu, was sich im Streben nach Autonomie, Authentizität, Expressivität, Reflexivität, Toleranz, Flexibilität und Spontanität zeigt. Gleichzeitig drücke sich

---

<sup>55</sup> Höllinger/Tripold 2012: 12.

<sup>56</sup> Ebd.: 17.

hier laut zeitdiagnostischen Kritikern bisweilen auch eine gewisse Ambivalenz dieser Werte aus, die sich in einer Tendenz zur Unverbindlichkeit, zum laissez-faire, moralischer Beliebigkeit, einer ständigen Suche nach Erlebnissen und Highlights sowie einem Konsumismus und Narzissmus äußere.

Neben diesem konzeptuellen Grundgerüst einer soziologischen Verortung lassen sich nach Höllinger und Tripold trotz unterschiedlicher Praktiken, Therapien und Techniken ähnliche Zielsetzungen sowie inhaltliche Vorstellungen und Überzeugungen innerhalb des holistischen Milieus finden:

*Das Prinzip des Holismus* bezeichnet die Überzeugung, “dass alle materiellen und immateriellen “Dinge” im Universum miteinander in Verbindung stehen und dass sich Veränderungen an einem Element auf jedes andere Element im Kosmos auswirken können.”<sup>57</sup> Oftmals steht dieses Prinzip der “universellen Verbundenheit”<sup>58</sup> in Verbindung mit dem Glauben an das Fließen einer universellen Lebensenergie bzw. dem Vorhandensein eines universellen Bewusstseins. Wichtig für die Betonung der Ganzheitlichkeit des Menschen und entscheidend für eine Vielzahl an körperorientierten Praktiken und Therapien ist dabei die Grundannahme, dass Körper, Geist und Seele oder Psyche ein zusammenhängendes Kontinuum bilden und in wechselseitiger Beeinflussbarkeit zueinander und mit der Umwelt stehen.<sup>59</sup>

*Die Entwicklung einer authentischen Persönlichkeit und eines höheren Bewusstseins* besteht darin, mittels holistischer Praktiken eine selbstbestimmte und eigenverantwortlich gesteuerte Transformation zu durchlaufen. Dabei können Zielsetzungen von Persönlichkeitsentfaltung, Selbsterfahrung oder Problem- und Krisenbewältigung im biographischen Verlauf variieren, so dass eine Vielzahl an unterschiedlichen Praktiken ausprobiert wird, wobei manche teilweise vertieft und jahre- bis jahrzehntelang ausgeübt werden. Entsprechend des Selbstverständnisses des holistischen Akteurs können die Absichten dabei zwischen therapeutischen und psychohygienischen Verfahren sowie explizit spirituellen Anliegen variieren.

---

<sup>57</sup> Höllinger/Tripold 2012: 26.

<sup>58</sup> Hanegraaff 1996: 128.

<sup>59</sup> Vgl. Eiden 2009: 17.

*Körper- und Erfahrungszentriertheit:* Zentral für den persönlichen Reifungsprozess ist nicht ein intellektuelles Verständnis des Prozesses, sondern die praktische Erfahrung, die durch individuelle Arbeit an sich selbst und den Besuch von Kursen, Workshops, Ritualen, usw. ausgebildet wird. Insbesondere körperliche Erfahrung wird als wesentlich für die Verinnerlichung des Prozesses erachtet, da nur gelebte und somit “verkörperte Weisheit” authentisch und von Dauer ist. Wie bereits ausgeführt, treten kognitive Bewertungsschemata somit zugunsten einer Kompetenz des Körperwissens in den Hintergrund. So kommt es vermehrt zur “Wiederentdeckung körperorientierter Praktiken (meditative Körperhaltungen, Atemübungen, Trancetechniken, Fasten u. dgl.) als Mittel zur Generierung intensiver Sensationen und außeralltäglicher Bewusstseinszustände”.<sup>60</sup> Dennoch wird bisweilen viel Wert auf einen (natur)wissenschaftlichen Überbau gelegt, der als Legitimation fungieren soll. Hier findet oftmals eine Vermischung wissenschaftlicher und esoterischer Argumente und Denkweisen statt, die daher von Seiten der etablierten Wissenschaft abgelehnt wird.

In Anlehnung an die Vorstellungen der *philosophia perennis* wird im Sinne des bereits erwähnten *Perennialismus* eine, allem zugrundeliegende, universelle Wahrheit und umfassende Weisheit angenommen, die sich zu unterschiedlichen Zeiten an unterschiedlichen Orten auf unterschiedliche Weise ausdrückt. Ihrem eigentlichen Wesen nach teilen sie jedoch denselben Kern. Dadurch können im Zuge eines *Synkretismus* verschiedene diachronische und diatopische Glaubensvorstellungen, Techniken und Heilmethoden aufgegriffen werden, wobei diese hinsichtlich des Verständnishorizonts und der Bedürfnislage moderner westlicher Menschen entsprechend angepasst werden. Es geht hierbei wiederum vor allem um die praktische Anwendbarkeit, weniger um die theoretischen Prämissen. Aus diesem Grund weist das holistische Milieu ein pluralistisches Spektrum verschiedenster Angebote und Praktiken auf, das ebenso medizinisch-therapeutisch-diätische (wie Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie, Naturheilkunde, usw.), psychotherapeutische (Aufstellungsarbeit, Hypnosetherapie, Körperpsychotherapie, Psychodrama, usw.), aktive Körpertechniken (Yoga, Tai Chi, usw.), passive Körperarbeit (mit Berührung: Shiatsu, Rolfing, Ayurveda-Massage, usw.; ohne Berührung: Reiki, Geistheilung, Auralen, Licht- und Energiearbeit, Klangschalenmassage, usw.), esoterische Lebenshilfe (Astrolo-

---

<sup>60</sup> Höllinger/Tripold 2012: 28.

gie, Pendeln, Handlesen, Kartenlegen, Orakeln), Ritualpraktiken (schamanische Heilungsrituale, Vision Quest, Heldenreise, Hexenrituale, usw.) und weitere Angebote umfasst.

Als abschließende Charakterisierung gehe ich noch auf einen allgemeinen Aspekt von Heilungsvorstellungen ein, der sich typischerweise innerhalb des holistischen Milieus finden lässt.

## 2.4 Heilung im Diskurs des holistischen Milieus

Hanegraaff bezeichnet den Anstieg alternativer Therapien als einen der auffälligsten Aspekte des New Age und identifiziert in diesem Zusammenhang den Begriff der Heilung als gemeinsamen emischen Nenner, der die unterschiedlichen und schwierig zu kategorisierenden Ansätze eint.<sup>61</sup> Um den Heilungsbegriff, der sich in ebendieser Weise auch auf das holistische Milieu beziehen lässt, als wissenschaftliche Kategorie fruchtbar zu machen, referiert Hanegraaff auf eine Differenzierung, die auch in der Medizinethnologie zur Anwendung kommt:

*“DISEASE refers to abnormalities in the structure and/or function of organs and organ systems; pathological states whether or not they are culturally recognized; the arena of the biomedical model. ILLNESS refers to a person’s perception and experiences of certain socially disvalued states including, but not limited to, disease.”*<sup>62</sup>

Gemäß dieser Unterscheidung lässt sich trennen zwischen schulmedizinischer Symptombehandlung nach westlichem Naturwissenschaftsmodell und einer ganzheitlichen Heilkunst, die sich sowohl im Bereich alternativer Therapien des holistischen Milieus als auch in den medizinischen Systemen traditioneller Kulturen findet.<sup>63</sup> Dabei impliziert der holistische Ansatz gleichzeitig eine Kritik am schulmedizinischen System, das in den Augen ganzheitlicher Heiler aufgrund der Nicht-Berücksichtigung des Zusammenhangs zwischen körperlich-organischen, emotionalen, psychischen, seelischen, sozialen, kulturellen und umweltbedingten Anteilen partiell und somit ungenügend bleiben müsse. Aufgrund der narrativen Einbindung von Krankheits- und Heilungsprozessen in ebendiesen übergeord-

---

<sup>61</sup> Vgl. Hanegraaff 1996: 42.

<sup>62</sup> Arthur Kleinmann zit. nach ebd.: 42.

<sup>63</sup> Vgl. ebd.: 43.

neten ganzheitlichen Rahmen kommen darüber hinaus im holistischen Bereich insbesondere den persönlichen Zuschreibungen subjektiver Bedeutung eine verstärkte Rolle zu, die weit über einen rein biophysikalischen Tatsachenbefund hinausgehen und daher im biomedizinischen Paradigma außer Acht gelassen werden. Eine wesentliche Zuschreibung ist dabei die Deutung von Heilung im Zusammenhang mit persönlicher Entwicklung bzw. Wachstum (*personal growth*).<sup>64</sup> Da diese Entwicklung oftmals auch in einem spirituellen Kontext gestellt wird, lässt sich im holistischen Milieu eine Differenzierung zwischen therapeutischer und spiritueller Heilung oftmals nicht mehr aufrechterhalten.<sup>65</sup> Kritisiert wird in diesem Zusammenhang wiederum von holistischer Seite auch ein pathologisierender Ansatz der Schulmedizin, der sich auf eine Bekämpfung von Krankheit konzentriert und weniger einen salutogenetischen Prozess verfolgt, der die immanenten (spirituellen) Gesundheits- und Selbstheilungspotentiale anspricht.

Diese salutogenetische Sichtweise lässt sich als Teil einer holistischen Vorstellung ausmachen, die auch für den Heilungsansatz der 5 Rhythmen zutrifft. Demnach lässt sich Heilung als Prozess eines naturalistischen Systems begreifen, welches auf der Idee eines Gleichgewichtsmodells beruht.<sup>66</sup> Gesundheit ist demnach kein statischer Zustand, sondern vielmehr Ausdruck einer dynamischen Balance verschiedener Kräfte. Analog gilt Krankheit als Anzeichen eines Ungleichgewichts ebendieser Kräfte, die entsprechend dem jeweiligen System als Grundkräfte menschlicher und universeller Existenz angenommen werden.<sup>67</sup> Für die 5 Rhythmen lässt sich annehmen, dass sowohl das Bewegungssystem als auch die erweiterte Praxis der 5 Rhythmen darauf abzielen, eine Wiederherstellung des in Dysbalance geratenen Verhältnisses zwischen körperlichen, emotionalen, psychischen, spirituellen und sozialen Faktoren des "Systems Mensch" herbeizuführen. Vor allem durch die im Tanz verkörperte Annäherung an eine harmonische Dynamik der fünf universellen Grundrhythmen sollen die Praktizierenden in die Lage versetzt werden, ihren energetisch-emotionalen Haushalt auszugleichen sowie, entsprechend wechselnder biographischer Umstände, sowohl intra- als auch interpersonal, eine dynamische Balance halten zu können.

---

<sup>64</sup> Hanegraaff 1996: 46.

<sup>65</sup> Vgl. Arthur Kleinmann zit. nach ebd.: 46.

<sup>66</sup> Vgl. ebd.: 45.

<sup>67</sup> Z.B.: die *doshas* im Ayurveda, *yin* und *yang* und die fünf evolutiven Wandlungsphasen in TCM.

Aus welchen kultur- und religionsgeschichtlichen Quellen sich diesbezügliche Vorstellungen der 5 Rhythmen eines holistisch-energetischen Welt- und Körperbildes sowie die Idee von Heilung als “Selbstverwirklichung durch Selbstausdruck” speisen, wird im folgenden Kapitel beschrieben.

### **3 Religions- und kulturgeschichtliche Wurzeln der 5 Rhythmen**

Ein Großteil zentraler Charakteristika der 5 Rhythmen kann nur verstanden werden, wenn man den historischen Kontext ihrer Entstehung und spezifische, historische Einflussgrößen berücksichtigt. Um einen methodischen Analyserahmen zu erhalten, begreife ich die 5 Rhythmen daher als Teil eines sich geschichtlich konstituierenden körper- und tanztherapeutischen Diskursfeldes, welches sich insbesondere durch seine Affinität zu einem holistischen Weltbild auszeichnet. Dabei wird dieses Feld von den 5 Rhythmen sowohl rezipiert als auch (re)produziert und weiter entwickelt.

Als wesentliche Elemente dieses Feldes lassen sich wiederum drei zentrale Diskursfelder ausmachen, die sich erstens aus tanz- und bewegungstherapeutischen, zweitens aus psychologisch-psychotherapeutischen sowie drittens aus spirituell-religiösen Codierungen formieren, die sich selbst wiederum jeweils holistisch orientiert zeigen. Dabei kommt es typischerweise zu einer Auflösung der Grenzen zwischen diesen Bereichen, so dass eine klar abgrenzende Bestimmung derselben sowohl historisch wie systematisch wenig sinnvoll erscheint. Für eine kultur- und religionsgeschichtliche Bearbeitung bietet sich vielmehr an, die wechselseitigen Bezüge und Übergänge zwischen diesen Feldern abzubilden. Der Schwerpunkt liegt dabei insbesondere auf den religiösen bzw. religionswissenschaftlich relevanten Konnotationen der psychologie- sowie tanztherapiegeschichtlichen Aspekte. Diese stellen sich im Falle der 5 Rhythmen primär als Vorstellungen bezüglich eines energetischen und holistischen Welt- und Körperkonzeptes dar sowie als Glaube an Heilung und Selbstverwirklichung durch Selbstausdruck.

Für die Darstellung der historischen Zusammenhänge dieser diskursiven Beschreibungsfelder habe ich vier wesentliche Ansatzpunkte gefunden. Erstens das Esalen Institute der 1960er und frühen 70er Jahre, zweitens die somatische Psychologie und Körperpsychothe-

rapie, drittens das Feld holistischer Tanz- und Bewegungstherapien und viertens den modernen, europäisch-nordamerikanischen Schamanismus bzw. das moderne schamanische Diskursfeld. Insbesondere die Zeit in Esalen muss als besonders einflussreich für Gabrielle Roth angesehen werden, da sie dort ab Mitte der 1960er in den folgenden 10 bis 15 Jahre einen Großteil dessen entwickelte, was später unter dem Namen 5 Rhythmen in Erscheinung treten sollte. Von ihren Anfängen als Kursteilnehmerin eines Sensibilisierungs-Trainings entwickelte sich ihre Karriere in Esalen ausgehend vom Esalen Massage Team über ihren Status als Tanz- und Bewegungsexpertin in Fritz Perls Gestalttherapie-Sitzungen bis hin zur Leitung ihrer eigenen Kurse in Rituellem Theater, woraus sich schließlich mehr und mehr das Bild der 5 Rhythmen als umfassendes Praxis-System abzuzeichnen begann.<sup>68</sup> Darüber hinaus lassen sich anhand des Esalen Institutes ein allgemeiner (gegen)kultureller Nährboden sowie spezifische Vorstellungen exemplarisch prägnant darstellen, die auch für die 5 Rhythmen wesentlich erscheinen.

### 3.1 Das Esalen Institute

*“We’re talking about the 1960ies.*

*A decade that gets so much attention you start thinking it must have hired a press agent”.*<sup>69</sup>

Die Geschichte des in Big Sur an der kalifornischen Westküste gelegenen Esalen Institute lässt sich aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten. Im Wesentlichen sind es zwei Ansätze, die für eine historische Aufarbeitung der 5 Rhythmen im Rahmen ihrer Einbettung in die Kulturgeschichte Esalens bedeutsam sind: Zum einen eine Betrachtung der religionsgeschichtlichen Faktoren, die in Esalen wirksam wurden, zum anderen die der psychologiegeschichtlichen. Aus religionswissenschaftlicher Perspektive liest sich freilich auch die Geschichte der Psychologie als Religionsgeschichte ebenso wie sich die Religionsgeschichte aus psychologischer Sicht auch als Geschichte der menschlichen Psyche lesen lässt. So ist es gerade auch das definierende Merkmal Esalens, dass diese beiden historisch konstituierten Größen sich hier auf besonders eindrucksvolle und nachhaltige Weise miteinander verbinden sollten und unterschiedlich stark gewichtete Allianzen eingingen. In diesem Zusammenhang lässt sich das Esalen Institute als die wohl populärste und wahr-

---

<sup>68</sup> Vgl. Roth 1999: 33-49 und Roth 2010a: 20-32.

<sup>69</sup> Anderson 1983: 1.

scheinlich einflussreichste Institution der amerikanischen (und in Gladigows Sinne auch europäischen) Religionsgeschichte ausmachen, in der sich seit der Gründung 1962 religiöse und wissenschaftliche Wissensformen auf Augenhöhe begegnen sollten, um gemeinsam die *Human Potentialities* zu erforschen, so die Programmatik der ersten Esalen Broschüren.<sup>70</sup>

Dabei wird die exponierte geographische Lage des Instituts auf den Steilklippen über dem Pazifik auch gerne bildlich als pionierhafter Etappenpunkt der abendländischen Zivilisations- und Geistesgeschichte gesehen, von dem aus man in einer weiter westwärts gerichteten – also als zukunfts- und innovationsorientiert interpretierten – Bewegung sich wieder dem “nun in Sichtweite liegenden” Osten als der “ursprünglichen Quelle” mystischer und spiritueller Erfahrung zuwendet. Und genau darum ging es in Esalen. Mitte der 1960er Jahre wurde die zunächst rein akademisch ausgerichtete Seminararbeit in hohem Maße um eine Vielzahl praktischer Erfahrungsmöglichkeiten ergänzt, um das zu vermitteln, was Aldous Huxley (1894-1963), dessen Gedanken großen Einfluss auf die Gründung Esalens hatten, die “nonverbale Menschheit”<sup>71</sup> nannte. Analog zur kulturellen Vorgabe der 1960er Jahre durch John F. Kennedy, die Grenzen der Menschheit durch den Astronauten im Weltraum und auf der Oberfläche des Mondes zu erweitern, wurde hier eine Entdeckungsreise und Grenzverschiebung anderer (gegenkultureller) Art postuliert. Es sollte nun durch eine wahlweise Verbindung von östlichen und westlichen Psychologien, verschiedenen Therapiemethoden und Körpertechniken sowie psychedelischen und spirituellen Praktiken ein offenes Experimentierfeld geschaffen werden, um den inneren Raum der Seele durch den “Psychonauten”<sup>72</sup> zu erkunden. Diese Zielsetzung des Institutes war durch seine beiden Gründerfiguren, die Stanford Graduierten Richard Price (1930-1985) und Michael Murphy (\* 1930) in doppelter Weise gekennzeichnet. Während Murphy die Vision eines “intellektuellen Ashrams”<sup>73</sup> verfolgte, in dem es zu einem Austausch zwischen westlichen und östlichen spirituellen Lehrern, Psychologen, Wissenschaftlern, Theologen, usw. kam, schwebte Price eine Art “ganzheitliches Refugium” vor, das in erster Linie einen therapeutischen Schutzraum bieten sollte vor den dominanten Diskursen herkömmlicher Schulpsy-

---

<sup>70</sup> Vgl. Kripal 2007: 100.

<sup>71</sup> Nonverbal humanities; ebd.: 86.

<sup>72</sup> Kripal 2005a: 8.

<sup>73</sup> Ebd.: 5.



chologie und -medizin, mit denen er traumatische Erlebnisse verband. Diese Zweigleisigkeit von sich wechselseitig befruchtender intellektueller und praxis- und erfahrungsbasierter Arbeit, die stark körperorientiert war, bildete zusammen mit einer Reihe sozialer, politischer und ökologischer Projekte, die hauptsächlich ab den späten 1970er Jahren intensiver einsetzten, stets ein Grundmoment der Geschichte Esalens. So fungierte das Institut unter anderem als ein wichtiges Zentrum der humanistischen Psychologie, der transpersonalen Psychologie, der Komplementären und Alternativen Medizin (*CAM: Complementary and Alternative Medicine*) sowie den *Somatics* (Bewegungs- und Körperbewusstseins-schulung sowie manuelle Therapien und Massagen).

Für meine Betrachtung entscheidend ist vor allem das Esalen der 1960er und frühen 70er Jahre, in denen es eine Art intellektueller und therapeutischer Fixpunkt des *Human Potential Movement* bildete. Von dieser Bewegung, die als “psychospiritueller Flügel der Gegenkultur”<sup>74</sup> gesehen wurde und deren Namen auf Michael Murphy und George Leonard zurückgeht<sup>75</sup>, ging eine Reihe von Impulsen sowohl für die zu dieser Zeit aufkommende, frühe *New Age*-Bewegung als auch für die breit gefächerten sozial- und politaktivistischen Ansätze der *counter culture* der 1960er und 70er Jahre aus. Genauso wurde auch Esalen wiederum von diesen Entwicklungen geprägt und stand in direktem Austausch damit.

Für eine Darstellung Esalens in Grundzügen möchte ich mich auf die eingangs getätigte analytische Trennung zwischen religionsgeschichtlichen und psychologiegeschichtlichen Aspekte beziehen, wobei ich mich hier hauptsächlich auf die Forschung Jeffrey Kripals beziehe, der Esalens Geschichte detailliert aufgearbeitet hat.<sup>76</sup>

---

<sup>74</sup> Puttick 2000: 204.

<sup>75</sup> Vgl. Kripal 2007: 202-222.

<sup>76</sup> Ebd. und Kripal/Shuck 2005.

### 3.1.1 Esalen und Religion

*“There is an orientalism in the most restless pioneer,  
and the farthest west is but the farthest east.”* – Henry David Thoreau

Kripal bezeichnet die religiöse Dimension Esalens als *“Religion of no Religion”*<sup>77</sup> und entwickelt an diesem Gedanken entlang die Geschichte seiner entscheidenden Protagonisten. Er bezieht sich mit dieser Formulierung auf ein für das wissenschaftliche Nordamerika charakteristisches Phänomen. So scheint es, dass eine religionskritische Haltung, die seit der europäischen Aufklärung als zentral für den Aufstieg der rationalen Wissenschaft als sinndeutender Instanz gilt, in den Vereinigten Staaten nicht in einem Atheismus mündet, wie er vielfach für die europäische Wissenschaft diagnostiziert wird.<sup>78</sup> Vielmehr lässt sich hier teilweise eine Art mystischer Humanismus oder ein säkularer Mystizismus antreffen, den Kripal auch als primär identitätsbildend für die Geschichte Esalens annimmt und diese somit als *“amerikanische mystische Tradition”* interpretiert.<sup>79</sup> Was ist nun mit dieser mystizistischen *Religion of no Religion* gemeint, ein Ausdruck, der zuerst von dem Professor für vergleichende Religionsforschung Frederic Spiegelberg (1897-1994) in einem kultur-evolutionistisch anmutenden Sinn gebraucht wurde?

Primär handelt es sich hier nicht um einen religionskritischen Ansatz, sondern vielmehr um eine institutionenkritische Sichtweise auf soziohistorisch konkret konzeptualisierte religiöse Systeme und Schulen. In der Sichtweise Spiegelbergs, die insbesondere durch ihren Einfluss auf Murphy ein wichtiges Fundament Esalens Religiosität bildet, verweisen alle religiösen Systeme letztlich auf eine ursprüngliche mystische Erfahrung und verschlüsseln diese in symbolischer und metaphorischer Sprache. Nun dürften jedoch nicht diese sozio-kulturell konstruierten Ausdrucksformen als Religion betrachtet werden, sondern müssten – wie alle gesellschaftlichen Konstruktionen – in unmittelbar spirituell-mystischem Erleben transzendiert werden. In bester religionsphänomenologischer Manier wird hier das Erscheinen des Heiligen als Kriterium universeller Religion angenommen und das eigene Erleben dieser Hierophanien angestrebt. In diesem Sinne ist die *Religion of no Religion* auch

---

<sup>77</sup> Kripal 2007: 8.

<sup>78</sup> Vgl. Höllinger/Tripold 2012: 64.

<sup>79</sup> Kripal 2007: 8.

gleichzeitig eine Religion aller Religionen. Natürlich waren Spiegelberg und insbesondere Esalen höchst religionsproduktiv.

Dieser religionsproduktive Charakter Esalens erscheint dabei als höchst pluralistisch, antidoktrinär und anti-autoritär. Als fundamentalen Ausdruck dieser Sichtweise stellten Price und Murphy hinsichtlich des weltanschaulichen Ethos des Instituts zwei offizielle Grundregeln auf.<sup>80</sup> So reklamierten sie entgegen einer Vereinnahmung ihres Unternehmens durch eine Einzelperson – sei sie auch noch so charismatisch – das demokratische und egalitaristische Prinzip “*Noone captures the flag*”. Neben dieser Sperre gegen eine personale “Guruisierung” wurde auch eine anti-ideologische Vorgabe eingeführt, die möglichst pluralistische Orientierungen bezüglich weltanschaulicher Perspektiven und eine dementsprechende tolerante Haltung ermöglichen sollte. Die entsprechende Formel “*Hold your dogmas lightly*” drückte zugleich den angestrebten Konsens aus, dass religiöse Erfahrungen sich letztlich immer auf eine psychologisch beschreibbare Ebene überführen lassen, ohne dabei jedoch reduziert zu werden.<sup>81</sup> Dieser Freiraum pluraler Weltdeutungen bei gleichzeitiger Wertschätzung psychologisch begründeter Individuation ist nach Kripal außerdem vor dem breiteren geschichtlichen Hintergrund der Demokratisierung, Verwissenschaftlichung und der religiösen und ethnischen Pluralität der US-amerikanischen Kultur als ganzer zu begreifen.<sup>82</sup> Auch Fuller weist darauf hin, dass dieses zentrale Moment der Möglichkeit einer gleichberechtigten Koexistenz verschiedener Weltanschauungen zur Herausbildung einer “Metasprache” im Institut führte, die eine produktive Kommunikation möglichst unabhängig von religiöser Orientierung ermöglichte.<sup>83</sup>

Bei aller Pluralität gab es dennoch relativ eindeutige Tendenzen, was die religiösen Orientierungen in Esalen betraf. So liest Kripal die Geschichte Esalens primär durch die religi-

---

<sup>80</sup> Vgl. Kripal 2005a: 6.

<sup>81</sup> Dieser Ansatz lässt sich auch im Human Potential Movement allgemein wiederfinden, das in der humanistischen Psychologie zunächst als säkular-psychologische Bewegung seinen Anstoß erhielt, und erst im Laufe seiner Entwicklung durch New Age Gedankengut mehr und mehr religiös-spirituell aufgeladen wurde (Vgl. Puttick 2000). Dabei diagnostiziert Puttick für die historische Entwicklung des Human Potential Movement über die 1970er Jahre hinaus die Antinomie einer gleichzeitigen Spiritualisierung und Säkularisierung, indem spezifische Ansätze zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung sowohl im holistisch-spirituellen Kontext als auch in säkularen Bereichen wie Wirtschaftsmanagement, Politik und Militärwesen aufgegriffen wurden (Ebd.: 202).

<sup>82</sup> Vgl. Kripal 2005a: 5.

<sup>83</sup> Vgl. Fuller 2005.

onsgeschichtliche Brille einer Übertragung tantrischer Inhalte und Vorstellungen aus Asien in einen westlichen Kontext. Er betont dabei, dass das grundlegende Moment dabei nicht einfach eine Übersetzung verschiedenster asiatischer Strömungen darstelle, die er als Ausdruck einer “pan-asiatischen Supertradition” des Tantrismus ansieht, wie beispielsweise den hinduistischen Shakta Tantra, tibetischen Vajrayana Buddhismus, chinesischen Taoismus oder japanischen Zen Buddhismus.<sup>84</sup> Sondern die Besonderheiten der amerikanisch-tantrischen Überlieferungslinie lägen gerade im interkulturellen Zusammenspiel asiatischer und westlicher Denker, das sich im frühen Esalen vor allem im Einfluss der Schriften des indischen spirituellen Lehrers Sri Aurobindo auf Michael Murphy ausdrückte.

Ohne auf die umfängliche Geschichte der amerikanischen Rezeption asiatischer Religionen einzugehen, lässt sich festhalten, dass sich Esalen inmitten eines breiten gegenkulturellen Wandels bezüglich ebendieser Rezeption befand. Standen vor den 1950er Jahren vor allem asketische Traditionen im Blickpunkt, wie beispielsweise der Theravada Buddhismus oder der hinduistische Advaita Vedanta, wandelte sich nun der Schwerpunkt verstärkt hin zu links-händigen tantrischen Traditionen, die sich insbesondere dem Körper und seinen (sexuellen) Sinnen als potentem Ort spiritueller Erleuchtung und okkulten Energien zuwendeten.<sup>85</sup> So bezeichnet Kripal in Abwandlung eines Wortes des indischen Philosophen Nagarjunas die fundamentale, religiöse Prämisse Esalens wie folgt: “Es gibt nicht den geringsten Unterschied zwischen dem Erotischen und dem Mystischen. Es gibt nicht den geringsten Unterschied zwischen dem Mystischen und dem Erotischen.”<sup>86</sup> Etwas ausführlicher ausbuchstabiert bestehen nach Kripal die tantrischen Inhalte Esalens neben der non-dualistischen Betonung des mystiko-erotischen Potentials körperlich-sinnlicher Erfahrung vor allem in der Annahme eines monistisch strukturierten Universums als Manifestation göttlicher, dialektischer (weiblicher und männlicher) Energien, im konkreten Gebrauch sexueller Energie als spiritueller Kraft sowie im Postulat einer diesseitig ausgerichteten Erlösungslehre.<sup>87</sup> Zusammen mit dem bereits erwähnten Argwohn gegenüber hierarchisierten Strukturen religiöser Vermittlung bildeten diese Elemente das Fundament einer für das US-amerikanische Publikum zugeschnittenen Version tantrischer Traditionen. So

---

<sup>84</sup> Kripal 2005b: 113.

<sup>85</sup> Vgl. Kripal 2007: 20.

<sup>86</sup> Ebd.: 19; Übersetzung MK.

<sup>87</sup> Vgl. Kripal 2005b: 114.

spielte Esalen beispielsweise auch ab den 1960er Jahren eine zentrale Rolle für die zunehmende Bedeutung stark körperorientierter Yogaformen wie der *asana*-Praxis des Hatha Yoga in den Vereinigten Staaten, dessen Fokus auf Körperstellungen zuvor oftmals kritisch gesehen wurde.<sup>88</sup>

Neben dem Schwerpunkt asiatisch-tantrischer Einflüsse speisen sich die religionsgeschichtlichen Quellen Esalens aber auch aus der lokalen Religionsgeschichte der indigenen Völker Nord- und Südamerikas, wie sie beispielsweise in den (neo)schamanischen Formen der auch in Esalen wirkenden, umstrittenen Anthropologen Michael Harner (*core-shamanism*) und Carlos Castaneda oder dem ethnopsychiatrisch orientierten Claudio Naranjo vorkommen. Über asiatische oder indigene Spiritualität hinaus wurden aber auch Anleihen an einen christlichen Mystizismus gemacht, der sich beispielsweise in Anlehnung an den Ersten Korinther Brief des Heiligen Paulus in den Vorstellungen einer Wiederauferstehung des spirituellen Körpers im Hier und Jetzt, als diesseitige Transfiguration von “*sarx* zu *soma*” ausdrückt.<sup>89</sup> Auch Hanegraaff theoretisiert die Rolle Esalens und des *Human Potential Movements* innerhalb der Geschichte westlicher Esoterik als Ausdruck einer Wandlung von gnostischer Weltabgewandtheit hin zu einer das Körperlich-sinnliche umarmenden Welthinwendung.<sup>90</sup> Insbesondere durch diese Aufwertung der körperlich-sinnlichen Dimensionen menschlicher (spiritueller) Erfahrung als “*enlightened body-self*”<sup>91</sup> hatten die Impulse, die von Esalen ausgingen, nachhaltige Wirkungen auf die Entstehung und Entwicklung unterschiedlichster neuartiger, alternativer Therapieformen, Heilungsansätze und Körperpraktiken. Auf diese Weise spielte Esalen für den enormen Bedeutungszuwachs körper- und erfahrungsorientierter Subjektivität (ob mit oder ohne expliziten spirituellen oder therapeutischen Zusammenhang) in der neueren Religionsgeschichte insgesamt eine sehr bedeutende Rolle.<sup>92</sup>

---

<sup>88</sup> Vgl. Albanese 2005.

<sup>89</sup> Vgl. Johnson 2005 und Kripal 2007: 228.

<sup>90</sup> Vgl. Hanegraaff 2005.

<sup>91</sup> Albanese 2005: 46.

<sup>92</sup> Vgl. Johnson 2005: 250.

### 3.1.2 Esalen und Psychologie

“There is a marriage (in heaven) between psychoanalysis and the mystical tradition; combining to make us conscious of our unconscious participation in the creation of the phenomenal world ... Every perception is a creation – when we see physical objects we are makers or poets.” – Norman O. Brown, *Love’s Body* <sup>93</sup>

“Abraham Maslow is reported to have said that if Satan himself came to Esalen, Mike Murphy would have invited him to lead a seminar.” <sup>94</sup>

Der andere Aspekt, der schon im Ausdruck der *Religion of no Religion* anklingt, ist die fundamentale Annahme, dass religiöse Erlebnisse sich oftmals auch vor einem psychologischen Beschreibungshorizont begreifen lassen. Insbesondere Abraham Maslow (1908-1970) lieferte mit seinen Forschungen zu sogenannten *peak experiences* einen Ansatzpunkt, der Religion und Religionspsychologie eng miteinander verband, indem er versuchte, mystischen Erfahrungen eine wissenschaftliche Grundlage zu bieten.

Dozierte Aldous Huxley 1960 an der University of California noch theoretisch über die *Human Potentialities* <sup>95</sup>, so machte sich Maslow im Sinne seines 1962 erschienenen Buches *Toward a Psychology of Being* daran, diese Potentiale nun auch zu verwirklichen. So rief er das Paradigma der humanistischen Psychologie als notwendiger “dritter Kraft” der Psychologie nach Psychoanalyse und Behaviorismus aus, die den Menschen zur Selbstverwirklichung führen sollte. Dabei diente dieses Modell der drei Kräfte, das später um die transpersonale Psychologie noch zum Vier-Kräfte Modell erweitert wurde, <sup>96</sup> hauptsächlich einer identitätsbildenden Funktion für die Bemühungen der frühen Esalen Gemeinschaft, sich vom psychologischen Establishment abzugrenzen. Insbesondere den reduktionistischen Ansatz des Behaviorismus nach John B. Watson und B.F. Skinner wollte man hinter sich lassen, der den Menschen auf ein deterministisches, kausalistisches Reiz-Reaktions-Schema reduzierte und ihm ein subjektives Bewusstsein geradezu absprach. <sup>97</sup> So lagen die hauptsächlichsten Interessen in Esalen ja gerade in der subjektiven Erfahrung von (ver-

---

<sup>93</sup> Zit. nach Kripal 2007: 157.

<sup>94</sup> Anderson 1983: 4.

<sup>95</sup> Vgl. Kripal 2007: 85.

<sup>96</sup> Und noch etwas später durch Maslows Gedanken an eine “transhumane bzw. -humanistische Psychologie” sogar noch zum Fünf-Kräfte-Modell werden sollte.

<sup>97</sup> Vgl. Höllinger/Tripold 2012: 62.

änderten) Bewusstseinszuständen und energetischen Körperzuständen – also in Maslows Worten den *peak experiences*.

Die Abgrenzung gegenüber der traditionellen psychoanalytischen Arbeitsweise hingegen lag weniger an deren grundsätzlichen Annahme eines sich energetisch-körperlich und psychisch manifestierenden Unbewussten, sondern vielmehr im Hinblick auf die therapeutischen Prämissen und Methoden. So sah die “erste Kraft der Psychologie” den Menschen eher als Ansammlung von undisziplinierten und potentiell schädlichen Trieben, die es zu kontrollieren und sublimieren gelte.<sup>98</sup>

Der perspektivische Wechsel, den die humanistische Psychologie nun ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts einläutete, war demgegenüber stärken- oder ressourcenorientiert, fragte nach dem kreativen Potential des Menschen sowie nach den Bedingungen einer auf allen Ebenen des menschlichen Lebens wirksamen Selbstverwirklichung.<sup>99</sup> Dem zugrunde lag also die basale anthropologische Annahme, dass der Mensch in seinem inneren Kern gut und vollständig sei und dies auch verwirklichen könne; nicht durch einen rückwärts gewandten Blick, sondern mit Fokus auf die Gegenwart und die Potentiale der Zukunft. Aufgrund dieser Sichtweise erweiterte sich der psychotherapeutische Einzugsbereich erheblich, der nun neben psychisch “kranken” auch “gesunde” Bevölkerungsanteile einschloss, um bisher ungenutzte kreative und spirituelle Ressourcen zu aktivieren. Im Zuge dieser Entwicklung kam es in der therapeutischen Sprache dann auch zur bis heute prägenden Unterscheidung zwischen Patienten und Klienten, wobei diese nicht mehr diagnostiziert wurden, sondern zu denen “in Beziehung getreten wurde”.<sup>100</sup>

Das angesprochene Vier-Kräfte Modell diente nach Kripal also vornehmlich dem ideologischen Zweck, den Innovationscharakter des Programms der humanistischen Psychologie zu unterstreichen. Es fänden sich aber durchaus eine Reihe psychoanalytischer Gedanken in dieser, so dass Maslow wiederum argumentierte, die dritte und vierte Kraft würden der ersten zwar historisch nachfolgen, sie gemäß psychologischer Logik aber fundamental be-  
dingen.<sup>101</sup> Auch Freuds Psychoanalyse zog viele ihrer Ansatzpunkte aus der Beobachtung

---

<sup>98</sup> Vgl. Juhan 2003: 13.

<sup>99</sup> Vgl. Höllinger/Tripold 2012: 54.

<sup>100</sup> Vgl. Juhan 2003: 14.

<sup>101</sup> Vgl. Kripal 2007: 137f.

veränderter Bewusstseinszustände, wie Psychologie-Historiker gezeigt hätten.<sup>102</sup> Anstatt also dem Narrativ des Kräfte-Modells zu folgen, schildert Kripal die Geschichte der Psychologie in Esalen als das Zusammenfließen zweier wesentlicher Strömungen. Zum einen die psychoanalytische Strömung innerhalb der humanistischen Psychologie, die sich auf ein mystisches, okkultes und erotisches Verständnis von Energie bezog, zum anderen die Gestaltpsychologie, welche die konstruktivistischen Kräfte des menschlichen Bewusstseins fokussierte.

## **Humanistische Psychologie**

Die humanistische Psychologie Maslows ist in Kripals Lesart nur im Zusammenhang einer ganzen Tradition heilender Ansätze zu begreifen, die sich durch die Annahme einer kosmischen Energie auszeichnen, welche sich sowohl im menschlichen Bewusstsein als spirituelle, sowie im menschlichen Organismus als sexuelle Kraft entladen kann. Um dieser Argumentation zu folgen, muss man einige Schritte zurücktreten und sowohl Maslows Theorien als auch die europäisch-amerikanische Geschichte energetischer Heilungsverfahren näher betrachten. Zunächst zu Maslow.

Maslow baut die Forschungen zu den *peak experiences* von seiner grundlegenden Überlegung einer Hierarchie menschlicher Bedürfnisse auf. Dabei bilden Ernährung, Schlaf, Behausung und Sexualität die Basiselemente einer Bedürfnispyramide, die zuerst gestillt werden müssen, bevor dann die jeweils nächst höher gelegenen Stufen (Sicherheit, Liebe, Zugehörigkeit, Selbstwertgefühl) angestrebt werden können bis hin zur Spitze, welche nun die viel zitierte Selbstverwirklichung als höchstes Ziel menschlicher Entwicklung darstellt. Dabei geht Maslow von der Universalität dieser Bedürfnisse aus und weist sowohl kulturellen Relativismus als auch sozialen Konstruktivismus als “übertriebene Halbwahrheiten” zurück.<sup>103</sup> Die inhärente Konklusion dieser Sichtweise liegt nun darin, dass menschliche Entwicklung und schlussendlich die Selbstverwirklichung der menschlichen Potentiale nur durch die Befriedigung von Bedürfnissen erreicht werden kann und nicht nur durch deren Unterdrückung oder Leugnung. Gemäß dieses Modells (das sicherlich auch die sozioökonomische Frage aufwirft, ob spirituelle Erfahrung demnach nur bestimmten, ökonomisch abgesicherten Schichten zugänglich sei) treten *peak experiences* als außergewöhnliche bio-

---

<sup>102</sup> Kripal 2007: 138.

<sup>103</sup> Vgl. ebd.: 149.



graphische Momente auf, welche die Weltsicht eines Individuums radikal und nachhaltig beeinflussen, indem sie eine “überwältigende Explosion an Bedeutung, Kreativität, Liebe und Sein”<sup>104</sup> evozieren.

Bevor Maslow diese Erfahrungen umfassend in theologischer und ästhetischer Literatur untersuchte, befasste er sich hauptsächlich mit Sexualitätsforschung (als Promovend zunächst an Menschenaffen, später an Psychoanalyse-Patienten), und so ergibt sich in Kripals Augen nicht nur in der Bezeichnung des *peak* eine deutliche Nähe zum sexuellen Höhepunkt. So sieht er in Maslows Konzeption der *experiences* deutliche Parallelen zu Reichs Vorstellungen des heilsamen Orgasmus, denen eine essentielle, kosmische Energie zugrunde liegt.<sup>105</sup> Wilhelm Reich, der in Abschnitt 3.2 noch ausführlicher vorgestellt wird, stellt dabei nur einen Vertreter einer ganzen Linie energetischer Heilungsverfahren dar, die innerhalb der europäisch-amerikanischen Geschichte vor allem auf Emmanuel Swedenborg (1688-1772) und Franz Mesmer (1734-1815) zurückgehen. Beide gingen von einer universellen, dynamischen Energie aus, die sowohl durch das Universum als auch den Menschen fließt.

Wandte Swedenborg seine Experimente mit diesem kosmischen Fluidum, das er in seinen lateinischen, mystisch-wissenschaftlichen Abhandlungen als *influx* benannte, noch hauptsächlich auf sich selber an, so verhalf der durch “tierischen Magnetismus” induzierte “magnetische Schlaf” dem österreichischen Mesmer zum Status sowohl eines Quacksalbers und Betrügers in Wien als auch eines charismatischen Wunderheilers in Paris. Durch Lenkung subtiler Energien, Erfahrungen außerkörperlicher Wahrnehmung sowie Gedankenübertragung und Hellseherei etablierte Mesmer dort eine richtiggehende Hysterie in Bezug auf seine “Proto-Psychologie” und das, was er 1781 den “sechsten Sinn” nannte.<sup>106</sup> 1836 wurde der Mesmerismus dann in den Vereinigten Staaten eingeführt, als der Franzose Charles Poyen eine mesmeristische Tour durch Neu England absolvierte. Auf diese Weise lässt sich eine ununterbrochene Übertragung dynamistischer Vorstellungen kosmischer Energien vom amerikanischen Spiritualismus des 19. Jahrhunderts über die frühe Religi-

---

<sup>104</sup> Kripal 2007: 149.

<sup>105</sup> Ebd.: 149.

<sup>106</sup> Ebd.: 139.

onspsychologie bis hin zur alternativen religiösen Szene der 1960er und 70er Jahre nachzeichnen, die auch auf Esalens psychologisch-religiöse Szene Einfluss nahm.<sup>107</sup>

Insbesondere die vom Mesmerismus abgeleitete Hypnose nach James Braid (1795-1860) wurde zur Steilvorlage für Sigmund Freuds (1856-1939) Entwicklung der Psychoanalyse, die wiederum durchaus konstitutiv für die humanistische wie transpersonale Psychologie wirkte. Braid hatte seine Hypnose-Technik 1843 theoretisch ausgearbeitet zu Papier gebracht, in dem er die als paranormal gewerteten Anteile der Berichte über die magnetische Trance ablehnte und ein rein psychologisches Modell der Unterscheidung zwischen “Bewusstem” und “Unbewusstem” entwarf. So gesehen lassen sich alle psychologischen Systeme, die von einer “dynamischen unbewussten mentalen Aktivität” ausgehen, letzten Endes auf Praktizierende von Mesmers animalischem Magnetismus zurückführen.<sup>108</sup> Gleichzeitig lässt sich sagen, dass moderne Psychologien, die sich auf Freud beziehen, in gewisser Weise säkularisierte Versionen von etwas sind, das ehemals als esoterische Praktiken gegolten hat.

Insbesondere der Bezug der “Freudianischen Linken” auf eine – analog zum links-händigen Tantra – unorthodoxe Lesart Freuds als “links-händige Psychoanalyse”<sup>109</sup> ist nach Kripal bezeichnend für Esalens psychoanalytische Tradition und die sexuelle Revolution der *counter culture* insgesamt. Hier verweben sich psychologische und religiöse Lesarten der Wirklichkeit aufs Dichteste miteinander, um gemeinsam die soziale Konstruktion der Wirklichkeit zu unterwandern. Für eine ganze Reihe sozialkritischer und psychoanalytisch informierter Autoren, die einen Hang zur religiösen Weltdeutung hatten, wie etwa Alan Watts (1915-1973) oder Norman O. Brown (1913-2002) war die Psychoanalyse ein Schritt in die richtige Richtung, der jedoch nicht weit genug gegangen war. So begann Browns *Love`s Body* (1966) bei Freud und endete bei buddhistischem Tantra<sup>110</sup>, da Freud gemäß tantrischer Anthropologie nicht über die unteren drei *Chakras* hinaus gekommen sei. Und auch Watts sah in seinem Buch *Psychotherapy East and West* (1961) die Transformation des Bewusstseins als Teleologie einer Synthese zwischen westlicher Psychologie und asia-

---

<sup>107</sup> Vgl. Kripal 2007: 139.

<sup>108</sup> Ebd.: 141.

<sup>109</sup> Ebd.: 144.

<sup>110</sup> Ebd.: 143.

tischem Tantra.<sup>111</sup> Dabei sollten soziale Konditionierungen dekonstruiert, eine dualistische Denkweise und Sprache überwunden und eine dynamische statt einer statischen Ontologie etabliert werden.

Mit ausschlaggebend für diese Transformationen war – wie schon im Titel von Browns Buch anklingt – die Entwicklung des Menschen zu einem reifen sexuellen Wesen. Das, was Freud noch als infantile polymorphe Perversität pejorativ abmahnte, geriet hier zum Idealbild einer erotischen Beziehung zwischen menschlichem Organismus und seiner Umwelt, die nicht auf die Geschlechtsorgane beschränkt bleiben, sondern vielmehr die gesamte organisch-sensorische Kapazität des Menschen mit einschließen sollte.

Neben diesen gegenkulturellen und sexualliberalen Ansätzen lagen die Erneuerungen, um wieder auf den engeren Rahmen der humanistischen Psychologie zurückzukommen, vor allem aber auch in der Entwicklung einer Reihe von neuen Formaten therapeutischer Interventionen wie z.B. der personenzentrierte Zugang zur Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers (1902-1987), Gruppentherapieformen wie den *Encounter-Groups* von Will Schutz (1925-2002), die Miteinbeziehung östlicher spiritueller Ansätze sowie insgesamt eine Zuwendung zu körper- und erfahrungsorientierten Formen, die in der traditionellen Psychoanalyse – vom Behaviorismus ganz zu schweigen – nicht vorkamen. Dabei ging es in erster Linie um die Entwicklung der Persönlichkeit, um eine Herstellung des Kontakts zu sich selbst und seinen emotionalen, spirituellen und kreativen Anteilen und Potentialen, die Entfaltung sozialer und kommunikativer Kompetenzen, eine positive Einstellung zum Leben, die Erfahrung der eigenen Ganzheit, usw.<sup>112</sup> Insbesondere die Betonung der körperlichen und emotionalen Selbsterfahrung als Katalysator zur Selbstverwirklichung fand also in der wachsenden Bedeutung von therapeutischen Ansätzen unter dem Modell der Humanistischen Psychologie ihren Ausdruck.

## **Gestalttherapie**

Die gestalttherapeutische Tradition wird teilweise auch der humanistischen Psychologie zugerechnet<sup>113</sup>, bildet Kripal zufolge aber neben dieser den zweiten, hauptsächlichen Stamm der Psychologie in Esalen. Die Grundlagen der Gestalttherapie, die vor allem durch

---

<sup>111</sup> Kripal 2007: 145ff.

<sup>112</sup> Vgl. Höllinger/Tripold 2012: 67f.

<sup>113</sup> Vgl. Juhan 2003: 60.

Fritz Perls (1893-1970) populär wurde, liegen in der Gestaltpsychologie. Diese “Psychologie des Konstruktivismus”<sup>114</sup> wurde in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts von deutschen Wahrnehmungspsychologen entwickelt<sup>115</sup> und beruht auf der fundamentalen Prämisse, dass menschliche Wahrnehmung immer bereits ein Interpretationsvorgang ist, also Konstruktion, die von Erwartungshaltungen bestimmt wird und keine Repräsentation einer faktischen Realität darstellt. In diesem Zusammenhang wurde u.a. das Wechselspiel zwischen physiologischen, emotionalen und kognitiven Prozessen, die Kontextabhängigkeit von Wahrnehmung und Verhalten sowie die Strukturierung der Wahrnehmung nach Sinnzusammenhängen erforscht. Ein wesentlicher Aspekt von Wahrnehmung als interpretativer Akt liegt darin, dass sie bereits problembezogen und zugleich problemlösend funktioniert, indem aus disparaten Ereignissen zusammenhängende Eindrücke, Bilder und Vorstellungen generiert werden, die vollständige Sequenzen, Einheiten oder eben “Gestalten” bilden.<sup>116</sup> Nach Wheeler sind diese gestaltpsychologischen Erkenntnisse so “fundamental und revolutionär (...), dass es heutzutage keine Psychologie gibt, die dem Wesen und den Prämissen nach, nicht essentiell Gestalt ist”.<sup>117</sup>

Therapeutisch bedeutsam wurden diese Erkenntnisse dann insbesondere seit dem 1951 erschienenen Buch von Perls, Paul Goodman und Ralph Hefferline “*Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*”, in dem sie vor allem die spontane, kreative und körperliche Artikulation der Selbsterfahrung in den Mittelpunkt stellten. Das Individuum solle dahingehend gefördert werden, die Bedeutung seiner Erfahrungen selbstbestimmt zu finden und somit eine psychologische Reife zu erlangen. Ziel sei es, sich seiner eigenen “inneren Skripte” bewusst zu werden, die Unterwerfung unter das “Skript” eines anderen abzulehnen und volle Verantwortung für die eigene, selbstgewählte “Performance” zu übernehmen.<sup>118</sup> Diese Autorität der eigenen Erfahrung verweist, trotz wenig freundschaftlicher Beziehungen zwischen Perls und Maslow, auf eine gemeinsame Richtung von Humanistischer Psychologie und Gestalttherapie, die sich im Zeichen des *Human Potential Movement* als therapeutische Selbstermächtigung und Subjektivierung lesen lässt.

---

<sup>114</sup> Wheeler 2005: 172.

<sup>115</sup> Vgl. Juhan 2003: 59.

<sup>116</sup> Vgl. Wheeler 2005: 173.

<sup>117</sup> Ebd.: 173; Übersetzung MK.

<sup>118</sup> Vgl. Kripal 2007: 163.

Beschreibt Kripal die Maslow'sche Richtung der humanistischen Psychologie als energieorientierte, so definiert er nun die Gestalttradition über ihren Bezug auf das menschliche Bewusstsein und die Fähigkeit zum achtsamen Wahrnehmen und Handeln. So ist für Perls nicht die Frage nach dem Warum (also der Geschichte) eines Traumas entscheidend, sondern danach, *wie* sich dieses im Hier und Jetzt äußert und durch achtsame Wahrnehmung bearbeitet werden kann. Gestalttherapie ist also der Versuch, auf die bewusste Erfahrung eines Individuums zu fokussieren und wie sich dessen (Selbst)Wahrnehmung konstruiert. Aufgrund dieser Perspektive wurde Perls Gestaltansatz in Esalen auch humorvoll als jüdischer Buddhismus oder Zen-Judaismus bezeichnet in Anspielung auf Perls jüdische Abstammung und die buddhistischen Untertöne seiner Arbeit. Obwohl Perls sich oftmals auf derbe Weise explizit religionskritisch äußerte, attestiert Kripal ihm einen gewissen Hang zu einer zen-buddhistischen Haltung sowie einer philosophischen Form des Taoismus.<sup>119</sup>

Entscheidend für die Bedeutung der gestalttherapeutischen Denkrichtung für die 5 Rhythmen sind nun bestimmte Aspekte von Perls praktischer Arbeit, die ab Mitte der 1960er Jahre weit über die Institutsgrenzen Esalens hinaus populär wurde. Da Gabrielle Roth von Perls als Bewegungs- und Tanzexpertin für seine Gestaltsitzungen engagiert wurde, darf man annehmen, dass bestimmte Sichtweisen und Praktiken ihre eigene Arbeit ganz explizit mit geprägt haben.

In diesem Zusammenhang erscheint mir als grundlegender Faktor die somatisch-sensorische Bewusstwerdung eigener (emotionaler) Anteile und vor allem die spontane und kreative, körperliche Bearbeitung derselben als auffällige Parallele. So forciert die Gestalttherapie eine direkte und unmittelbare Auseinandersetzung mit traumatischen Erfahrungen, indem diese in die Gegenwart geholt und experimentell bearbeitet werden. Es wird beispielsweise nicht *über* eigene Persönlichkeitsanteile gesprochen, sondern *mit* ihnen. Im Sinne eines Eine-Person-Psychodramas können diese in den Raum oder auf bestimmte Gegenstände wie Kissen o.ä. projiziert werden, um dann verbal, emotional und körperlich mit diesen zu interagieren. Entscheidend ist also die direkte Auseinandersetzung aus affektiver Erster-Person-Perspektive und nicht aus abstrahierter und objektivierter Dritter-Person-

---

<sup>119</sup> Vgl. Kripal 2007: 165.

Perspektive. So liest sich folgendes Zitat Roths unter dieser Perspektive als typisches Gestalt-Statement:

*“We dance because it’s the fastest, most direct route to the truth – not some big truth that belongs to everybody, but the get down and personal kind, the what’s-happening-in-me-right-now kind of truth”.*<sup>120</sup>

Das tänzerische Ausagieren psychischer Inhalte lässt sich hier als erweiterte gestalttherapeutische Praxis deuten, insofern als eine unmittelbare körperliche Achtsamkeit auf gegenwärtige Wahrnehmungsprozesse gelegt wird. Die 5 Rhythmen als verkörperte Ausdrucksform sind in der Lage, der gegenwärtigen emotionalen Erfahrung eine neue “Gestalt” zu verleihen und diese dadurch plausibel oder zumindest erkennbar zu machen. Auch die Externalisierung und tänzerische Bearbeitung von inneren Anteilen oder imaginativen Projektionen von Menschen, zu denen man in Beziehung steht, kann durchaus Teil der 5 Rhythmen als erweiterter Praxis sein.

### **3.2 Somatische Psychologie und Körperpsychotherapie**

*“Of less renown is the reciprocal finding (provided by advanced imaging technologies) that psychotherapy alters the living brain ... . The mind-body clash has disguised the truth that psychotherapy is physiology. When a person starts therapy, he isn’t beginning a pale conversation; he is stepping into a somatic state of relatedness. Evolution has sculpted mammals into their present form: they become attuned to one another’s evocative signals and alter the structure of one another’s nervous system. Psychotherapy’s transformative power comes from engaging and directing these ancient mechanisms. Therapy is living embodiment of limbic processes as corporeal as digestion or respiration.”*<sup>121</sup>

Die somatische Psychologie lässt sich als ein wesentliches Teil- oder Grenzgebiet der humanistischen Psychologie begreifen, auch wenn ihre Ursprünge historisch weiter zurückreichen. Doch erst im Zuge des *Human Potential Movement* konnten sich Theorien, die physio-psychische Zusammenhänge als Grundlage psychischer Gesundheit annahmen, dahingehend etablieren, dass sie eine breitere gesellschaftliche Anerkennung und psychotherapeutische Anwendung fanden.<sup>122</sup> Wenngleich körperpsychotherapeutische Verfahren mittlerweile vor allem durch neurowissenschaftliche Erkenntnisse ein hohes Maß an wis-

---

<sup>120</sup> Roth 2010b.

<sup>121</sup> Lewis et al. 2000: 168.

<sup>122</sup> Vgl. Juhan 2003: 21 und Eiden 2009: 13.

senschaftlicher Anerkennung und Seriosität erhalten haben,<sup>123</sup> lassen sie sich analog zur Humanistischen Psychologie in die psychoanalytische Traditionslinie (sexual)energetischer und damit holistisch ausgerichteter Heilungsverfahren einordnen. Aus diesem Grund unterlagen sie teilweise bis in die 1960er Jahre, genauso wie der “Großvater” der somatischen Psychologie Wilhelm Reich (1897-1957), staatlichen Repressionen und wurden von wissenschaftlicher Seite sowohl in Europa als auch den Vereinigten Staaten marginalisiert.

Ohne explizit auf Reichs immensen Einfluss auf die Freudianische Linke oder die amerikanisch-tantrische Rezeption einzugehen, werde ich hier nur knapp beschreiben, wie seine Ansätze sich als wesentlich für die sich entwickelnde Körperpsychotherapie auswirkten. Reich nannte seine Version des universellen Lebensflusses Orgon-Energie, eine Wortschöpfung, welche den Zusammenhang zwischen “Organismus” und “Orgasmus” verdeutlichen sollte. Entgegen eines Freud’schen, eher metaphorischen Verständnisses von *Libido* sah Reich diese Energie in der Tradition von Swedenborg und Mesmer als faktisch vorhandene Form von vegetativer Energie oder “Bio-Elektrizität”. Seine fundamentale Annahme besteht nun darin, dass eine Unterdrückung dieser Energie – sexuell oder emotional – zu Blockaden innerhalb des menschlichen Energiekreislaufes führe. Da Körper und Psyche für ihn funktional identisch sind, verfestigen sich diese Energieblockaden sowohl auf muskulärer als auch psychischer Ebene und führen in Konsequenz ebenso zu muskulär-körperlichen wie auch charakterlich Panzerungen. Ziel von Reichs “Charakteranalyse” und “Vegeto-Therapie” ist demnach die Lösung energetischer und somit psychosomatischer Blockaden, die einem Konflikt oder einer Neurose zugrunde liegen. Dabei geht er von der Kapazität des Organismus aus, sich selbst regulieren und heilen zu können. Energetische Heilung wird hier also als Initiation zur Selbstheilung gesehen, die somit wiederum in Zusammenhang mit dem Narrativen von Selbstverwirklichung der Humanistischen Psychologie und dem emotionalem Selbstaussdruck der 5 Rhythmen gesehen werden kann.

Seit Reich haben diese Ansätze allerdings einige entscheidende Prozesse durchgemacht.<sup>124</sup>

Die frühe Körperpsychotherapie sah ihre Arbeit vor allem darin, die Körper- und Charakterpanzerungen aufzubrechen, indem teilweise radikale Techniken angewandt wurden, um eine kathartische Wirkung herbei zu führen, wie z.B. in Arthur Janovs Primärtherapie, in

---

<sup>123</sup> Vgl. Hartley 2009: 6.

<sup>124</sup> Vgl. zu den folgenden Ausführungen: Hartley 2009: 4ff und Juhan 2003: 28-32.

der angestauter Frust in einem “Urschrei” entladen werden sollte.<sup>125</sup> Im Sinne einer dialektischen Entwicklung kam es dann vermehrt zu entgegengesetzten Ansätzen, die sich bemühten, den Panzer “aufzuweichen” oder “zu schmelzen”. Hier wurde oftmals unter Rückgriff auf buddhistische (genannte) Meditationstechniken eine Sensibilisierung und achtsame Transformation dieser neurotischen Mechanismen angestrebt, die sich bewusst von den “lauten und groben” Katharsis-Aktionen der 1960er und 70er Jahre abgrenzen sollte. Mittlerweile verstehen sich viele der zeitgenössischen somatischen Therapieansätze als integrativ in dem Sinne, dass sie sowohl die Fähigkeiten zum selbstbewussten und selbstbestimmten Auftreten oder Verteidigen der eigenen Position als auch die Fähigkeit zur subtilen somatischen Resonanz und emotionalen Empathie fördern. In diesem Kontext erhält der Begriff “holistisch” eine weitere Nuance, deutet er doch hier neben einem ganzheitlichen Menschenbild auch auf den integrativen Aspekt hin, das Spektrum menschlichen Verhaltens von aktiv-selbstbestimmt bis hin zu passiv-rezeptiv zu fördern.

Neben diesen Prinzipien einer verkörperten Therapieform finden sich in der heutigen somatischen Psychologie eine ganze Reihe weiterer Prinzipien, die aus dem Kontext der Humanistischen Psychologie stammen. So werden statt einer Pathologisierung insbesondere die Potentiale und Stärken der Klienten/Patienten betont sowie eine prinzipielle Offenheit gegenüber der Möglichkeit der Gleichwertigkeit in der therapeutischen Beziehung, statt einer Hierarchisierung der Verhältnisse, angestrebt. Der Therapeut übernimmt hier eine interaktive und experimentell-erfahrungsgeleitete Rolle, indem er Übungen wie Rollenspiele, Dialog-Arbeit oder geleitete Imaginationen improvisiert und eher auf phänomenologisch-explorative Weise arbeitet.<sup>126</sup> Anstatt dem traditionellen schulmedizinischen Modell von Expertenwissen gegenüber dem Patienten als Laien zu folgen, wird dem Therapierten die Autorität über seine eigene Erfahrung zugestanden.

Teilweise wird in körperpsychotherapeutischen Milieu eine spirituelle Lebensausrichtung geradezu als Ergebnis eines erfolgreichen therapeutischen Prozesses gesehen<sup>127</sup>. Der entscheidende Punkt für die aktuelle Religionsgeschichte ist dabei, dass im Grunde oftmals kein Unterschied mehr gemacht wird zwischen therapeutischen und spirituellen Prozessen, sondern dass Spiritualität ein gleichsam alle Lebenslagen durchdringendes Prinzip dar-

---

<sup>125</sup> Vgl. Janov 1970.

<sup>126</sup> Vgl. Eiden 2009: 17.

<sup>127</sup> Vgl. Hartley 2009: 3.



stellt. Dabei wird nicht auf eine transzendente Sphäre oder übernatürliche Kräfte verwiesen, sondern der biologische Körper wird als immanenter Erfahrungsort mystisch-spirituellen Erlebens gedeutet, insofern über eine somatische Praxis nicht nur biographische bis hin zu prä- und perinatalen, sondern insbesondere auch transpersonal-phylogenetische Erinnerungen abgerufen werden können. Als Legitimierung dieses transpersonalen Körpergedächtnisses wird dabei heutzutage weniger auf esoterische Deutungen einer undefinierten kosmischen Lebensenergie verwiesen, sondern vielmehr eine Art “mystizistischer Biologismus” oder “Physiologismus” eingesetzt. Hier werden Erkenntnisse aus Naturwissenschaften wie Hirn- und Neurowissenschaften, Zellbiologie, Biogenetik, usw. als weltdeutende Säkularismen eingesetzt, wie folgendes Zitat veranschaulicht:

*“Our bodies remember it all: our births, the delights and terrors of a lifetime, the journeys of our ancestors, the very evolution of life on earth. Our immune systems carry the memory of each and every virus we have ever encountered, in fact every experience from the sight of a field of daisies to the sudden shock of cold water, leaves a chemical footprint in the body, shimmering across the folds of the cortex like a wave across water, altering our attitudes, expectations, memories, and moods ever so slightly in a continual process of biological learning.”*<sup>128</sup>

Noch expliziter wie hier schon unterschwellig angeklungen, wird eine biologisch fundierte Spiritualität im Bereich holistischer Tanz- und Bewegungsverfahren zum Ausdruck gebracht, wie sich im folgenden Kapitel zeigen wird.

### **3.3 Holistische Tanz- und Bewegungstherapien**

*“The body is our sensation, our felt emotion. The body is our experience of ourselves, our temple in which the light of spirit burns. Unconscious worlds, numinous worlds, worlds with high order and worlds with no apparent order can become known within the body, because of the body.”*<sup>129</sup>

Als therapeutische Praktiken, die nicht aus einem primär psychologisch-psychotherapeutischen Kontext stammen, lassen sich verschiedene holistische Tanz- und Bewegungsverfahren ausfindig machen, die für die Entwicklung der 5 Rhythmen relevant erscheinen. Als entscheidende Quelle stütze ich mich dabei auf die Arbeit von Andrea Juhan.<sup>130</sup> Juhan, selbst langjährige 5 Rhythmen-Praktizierende und Körperpsychotherapeutin, entwickelte

---

<sup>128</sup> Duff 1993: 23 in Juhan 2003: 26.

<sup>129</sup> Adler 2002: 6.

<sup>130</sup> Juhan 2003.

auf der 5 Rhythmen-Methode basierend ihre eigenes tanztherapeutisches Format *Open Floor*. Im Rahmen ihrer Forschung geht sie dabei auf die verschiedenen körper- und tanztherapeutischen Ansätze und Querverbindungen ein, die sich in den 5 Rhythmen finden lassen. Da Juhan aus einer therapeutischen Perspektive heraus schreibt, liegt ihr Fokus primär auf einer Betrachtung der praktischen Anwendbarkeit und nicht auf einer Analyse der jeweiligen Diskursfelder. Aus religionswissenschaftlicher Perspektive untersuche ich hingegen, wie sich Diskurse um Körper, Gesundheit, Tanz als Heilung, Tanztherapie als spirituelle Praxis, usw. in den von Juhan angesprochenen Bereichen formulieren und dabei die Grenzen zwischen Spiritualität, Psychologie, Therapie, Tanz und Körperarbeit auflösen. Dazu werden die von Juhan identifizierten, maßgeblichen Referenzgrößen zu den 5 Rhythmen hinsichtlich ihrer Kapazitäten weltanschaulicher Sinn- oder Bedeutungsvermittlung betrachtet, indem ich diesbezügliche Motive, Diskurse, Vorstellungen und Absichten herausfiltere.

Juhan entfaltet ihren Vergleich zwischen den 5 Rhythmen und anderen tanz- und bewegungstherapeutischen Ansätzen an fünf konkreten Praktiken, die sie in diese Kategorie einordnet:<sup>131</sup> *traditionelle Tanztherapie, Authentic Movement, Continuum, Life/Art Process*, sowie *Body-Mind Centering*. Insbesondere die vier letztgenannten Praktiken bilden einen Großteil dessen ab, was sich in den Vereinigten Staaten (mit erheblichem Einfluss auf Westeuropa) an einflussreichen alternativen tanz- und bewegungstherapeutischen Modalitäten entwickelt hat.<sup>132</sup> Weitere Formen, die diesem Feld zugerechnet werden können, sind z.B.: Contact Improvisation, Butoh, das Biodanza-System nach Rolando Toro-Araneda, Soul Motion, Shinui Martial Dance, One Dance Tribe, Azul, Qi Dance, Yoga Dance, Trance Dance, Conscious Salsa oder therapeutische Versionen der anthroposophischen Eurythmie. Als Selbstbezeichnungen finden sich innerhalb dieses Feldes oft verschiedene Ausdrücke wie Bewegungsschulung (*dance or movement (re)education*), Bewegungsentdeckung (*movement exploration*), Ausdruckstanz oder kreativer Tanz, Tanz- oder körperliche Ausdruckstherapie, Bewegungs- oder Körperarbeit (*movement work* oder *moving bodywork*), Körperbewusstseinschulung, Bewegungs- oder Tanzmeditation.

Ich situiere dieses Feld holistischer Tanz- und Bewegungsverfahren an den Schnittstellen zwischen dem holistischen Milieu und dem breiteren Feld zeitgenössischer, westlicher

---

<sup>131</sup> Vgl. Juhan 2003: 273ff.

<sup>132</sup> Vgl. ebd.: 273.

Tanzformen im künstlerischen, pädagogischen und professionellen Bereich. Dabei orientieren sich diese Formen weg vom Tanz im Sinne einer äußeren, objektivierten Formgebung oder tanztechnischen Stilbildung. Stattdessen wird die subjektive Erfahrung des spürenden Körpers (oder Leibes gemäß leibphänomenologischer Unterscheidung) in den Mittelpunkt gestellt, ohne einem äußeren Korrektiv zu folgen. Die Annahme der heilenden Effekte von Bewegung und achtsamer Wahrnehmung der eigenen Körperfunktionen in ihren anatomisch-strukturellen, physiologisch-organischen, physio-psychischen und energetischen Dimensionen bilden dabei wesentliche Anknüpfungspunkte an das holistische Milieu. Therapeutische, künstlerische und spirituelle Prozesse, die innerhalb einzelner Praktiken unterschiedlich gewichtet sein können, werden prinzipiell als nicht voneinander lösbare Aspekte erachtet.<sup>133</sup> Analog zu den frühen Formen der traditionellen Tanztherapie wurden die meisten dieser Praktiken nicht aus psychologischen Modellen heraus entwickelt, sondern entstammen einem rein erfahrungsorientierten Ansatz und verstehen sich selbst auch nicht unbedingt als therapeutisch in einem psychologischen Sinn.

Dieser Umstand lässt sich neben der Herkunft aus einem tänzerisch-künstlerischen Milieu auch durch die enge Verbindung zum sogenannten *Somatic Movement* erklären, das sich selber wiederum nicht aus medizinisch-psychologischen Kreisen heraus entwickelt hat. Diese unterschiedlichen Formen der erfahrungsorientierten und subjektivistischen Körperforschung lassen sich historisch auf die deutsch-europäische Gymnastik-Bewegung des späten 19. und frühen 20. Jahrhunderts zurückführen. Entgegen traditionellen Körperschulungen, die zu dieser Zeit oftmals in einem Militär-ähnlichen Drill des instrumentalisierten Körpers bestanden, wurde bei diesen Formen vor allem Wert auf freie und spontane Bewegungen gelegt, die im Sinne von "Bewegungsmeditationen" Achtsamkeit und Bewusstsein fördern sollten.<sup>134</sup> Protagonisten und -innen wie Francois Delsarte (1811-1871), Leo Koffler (1880-1931) und Emile-Jacques Dalcroze (1865-1950), Hede Kallmeyer, Bess Mensendieck (1866-1959) oder Elsa Gindler (1885-1961) experimentierten intensiv mit Heilungsmethoden, die auf künstlerischem Ausdruck, expressiver Bewegung, sensorischer Achtsamkeit, Musik, Berührung, usw. basierten.<sup>135</sup> Auch in der europäischen Lebensreformbewegung und im frühen deutschen Ausdruckstanz, so wie er beispielsweise von Rudolf von Laban (1879-1958) oder Mary Wigman (1886-1973) zu großen Teilen auf dem Monte Ve-

---

<sup>133</sup> Vgl. Juhan 2003: 48.

<sup>134</sup> Vgl. Kripal.: 229.

<sup>135</sup> Vgl. Johnson 2005: 252 und Johnson 1994: 16f.

rità entwickelt wurde, lassen sich damit verbundene Ideen von Ganzheitlichkeit, individuellem Ausdruck und Authentizität finden,<sup>136</sup> so dass sich eine historische Kontinuität von tänzerisch orientierter holistischer Körperarbeit seit der Wende vom 19. ins 20. Jahrhundert nachzeichnen lässt.

Nach dem zweiten Weltkrieg wurden diese Ideen sensibler, intuitiver und heilender Körperarbeit weiter aufgegriffen und seit den 1960er Jahren von auf diesem Gebiet einflussreichen Persönlichkeiten wie Charlotte Selver (1901-2003), Alexander Lowen (1910-2008), Ida Rolf (1896-1979) oder Moshe Feldenkrais (1904-1984) unter anderem in Esalen praktiziert. Dort wurden sie von einer Gruppe junger Intellektueller aufgegriffen, die stark von der philosophischen Phänomenologie Edmund Husserls und Maurice Merleau-Pontys geprägt waren, und erstmals unter der einheitlichen Bezeichnung Somatics benannt. Vor allem Don Hanlon Johnson (\* 1934) und Thomas Hanna waren hier prägend. Von Hanna stammt folgende phänomenologie-typische Bestimmung dieser Form der subjektiven Körperarbeit:

*“Somatics is the field that studies the soma: namely, the body as perceived from within by first-person perception. When a human being is observed from the outside – i.e., from a third-person viewpoint – the phenomenon of a human body is perceived. But when this same human being is observed from the first-person viewpoint of his own proprioceptive senses, a categorically different phenomenon is perceived: the human soma.”*<sup>137</sup>

Eine ganze Reihe unterschiedlich ausgerichteter Praktiken, die nicht tanzorientiert sind, stehen in enger Verbindung zu dieser Form der Körperarbeit wie Feldenkrais, Alexander-Technik, Ideokinese, Eutonie, Spiraldynamik, usw. sowie physio-manipulative Körperarbeit wie Osteopathie, Rolfing, Hands-on Work, Cranio-Sakraltherapie oder auch holistische Massageformen.

Diese Praktiken sind nicht nur Fürsprecher verkörperter Subjektivität innerhalb zeitgenössischer Körper- bzw. Subjektivitätsdiskurse, sondern nehmen in diesem Zusammenhang erheblichen Einfluss auf die Auffassungen von verkörperter Spiritualität und holistischer Körperlichkeit innerhalb des holistischen Milieus. Welche Motive sich in den anfangs erwähnten fünf Tanz- und Bewegungsmodalitäten als Aspekte dieses *somatischen Diskurses* finden lassen, wird im Folgenden dargestellt. Dabei gehe ich zunächst knapp auf die je-

---

<sup>136</sup> Vgl. Schwab 2003: 181-184 und Voswinckel 2009: 89-104.

<sup>137</sup> Thomas Hanna zit. nach Kripal 2007: 230.

weils wesentlichen Inhalte ein, bevor ich die zentralen Merkmale “somatischer Spiritualität” zusammenfasse.

## **Tanztherapie**

Was sich heute als traditionelle Tanztherapie bezeichnen lässt, nahm seinen Anfang in der therapeutischen Arbeit von ehemaligen Tanzkünstlerinnen wie Marian Chace (1896-1970), Mary Whitehouse (1911-1979), Liljan Espenak oder Trudi Schoop (1904-1999), die in besonderer Weise für die sozialen und heilenden Funktionen von Tanz und Bewegung sensibilisiert waren. Dabei war die Arbeit der ersten Generation von Tanztherapeutinnen in den Vereinigten Staaten der 1940er und 50er Jahre in zumeist klinisch-psychiatrischen Settings vor allem durch zwei Aspekte gekennzeichnet. Zum einen wurde die Herausbildung *kinästhetischer Achtsamkeit* der Patienten durch bewusste Bewegung gefördert,<sup>138</sup> zum anderen zeichnete sich die therapeutische Beziehung durch eine *kinästhetische Empathie* bzw. *Bewegungs-Empathie*<sup>139</sup> der Therapeutin aus. Folgendes Zitat veranschaulicht den psychophysischen Zusammenhang, der in dieser Arbeit gesehen wurde:

*“Marian [Chace] would observe how they move and meet them where they were at and join them. From the outside it looks like mirroring, but it is really much deeper than that. She would join with the patient and be with what the person was feeling.”*<sup>140</sup>

In der Folgezeit wurden tanztherapeutische Ansätze mit verschiedenen psychologischen Modellen erweitert, so finden sich heutzutage unter anderen systemische<sup>141</sup>, analytische und tiefenpsychologische<sup>142</sup> sowie integrale<sup>143</sup> Ansätze wieder. Barratt identifiziert sechs Grundannahmen oder Kennzeichen von Tanztherapien, die sich vorwiegend aus psychoanalytischen und psychodynamischen Quellen speisen:<sup>144</sup>

1. Körper und Geist interagieren miteinander. Eine Veränderung von Bewegungsmustern beeinflusst immer auch das gesamte menschliche System.
2. Bewegung reflektiert Persönlichkeit.

---

<sup>138</sup> Vgl. Willke 1991: 28.

<sup>139</sup> Kinesthetic / movement empathy; Juhan 2003: 37.

<sup>140</sup> Interview mit Aaron Cort in Juhan 2003: 37.

<sup>141</sup> Siehe z.B.: <http://www.tanztherapie-zentrum.de>.

<sup>142</sup> Siehe z.B.: <http://www.tanztherapie.de>.

<sup>143</sup> Siehe z.B.: <http://www.cita.de>.

<sup>144</sup> Barratt 2010 : 101.

3. Die therapeutische Beziehung ist mindestens zu einem gewissen Anteil non-verbal ausgerichtet.
4. Bewegung enthält eine symbolische Funktion und kann daher als Ausdruck unbewusster Prozesse gelesen werden.
5. Bewegungsimprovisation erlaubt dem Patienten, eine "neue Seinsweise" experimentell zu erforschen.
6. Tanztherapie ermöglicht das Rekapitulieren von frühen "Objekt-Beziehungen", die als biographisch frühester interpersonaler Kontext großteils non-verbaler Natur sind.

Mit der Anerkennung und Etablierung tanztherapeutischer Formate und der psychologischen Fundierung ihrer Grundlagen entwickelte Tanz als Körpertechnik des Ausdrucks innerer, psychischer Kräfte vermehrt Bedeutung in Richtung therapeutischer Anwendungen. Die Betonung spiritueller und holistischer Qualitäten des Körpererlebens kommt dabei jedoch erst stärker in den nächst-genannten Praktiken zum Tragen, die, vom rein klinisch orientierten Kontext der frühen Tanztherapie abgelöst, die Kultivierung propriozeptischer und kinästhetischer Erfahrung und Achtsamkeit als Aufgabe von Persönlichkeitsentwicklung und (spiritueller) Selbsterfahrung ansehen.

### ***Authentic Movement***

*Authentic Movement* wurde zunächst von Mary Whitehouse entwickelt und dann entscheidend von Joan Chodrow und Janet Adler geprägt. Von den genannten Ansätzen ist es der einzige, der direkt auf die traditionelle Tanztherapie zurückgeht. Das zugrundeliegende Konzept besteht in der Verkörperung archetypischer Erfahrungsdimensionen, weshalb dieser explizit auf C. G. Jungs tiefenpsychologischer Archetypenlehre und aktiver Imagination basierende Ansatz auch als *Movement In-Depth* bezeichnet wird.<sup>145</sup> Der charakteristische Ablauf sieht vor, dass ein "Beweger" (*mover*) sich mit geschlossenen Augen 10 bis 15 Minuten lang bewegt, ohne etwas Bestimmtes zu beabsichtigen, nur ehrlich gegenüber den Bewegungen, die sich einstellen. Also eine Art freier, authentischer, körperlicher Assoziation. Währenddessen wird er von einer oder zwei Personen oder der ganzen Gruppe, die kreisförmig um den Beweger herum sitzt, beobachtet. Die Beobachter nehmen die Rolle von Zeugen oder Bezeugern (*witness*) ein, in dem sie dem Beweger ihre volle Aufmerksamkeit widmen und somit einen empathischen Achtsamkeitsraum schaffen, welcher den

---

<sup>145</sup> Juhan 2003: 47.

Bewegungen eine authentische Realität bezeugen und die Erfahrung vertiefen soll. Ziel dieser Methodik ist es, sowohl einen tiefen-symbolischen Ausdruck (*deep symbolic expression*) als auch ein tiefes Zuhören (*deep listening*) zu erzeugen.<sup>146</sup> Im Anschluss haben sowohl Beweger als auch Bezeuger ca. 10 bis 15 Minuten lang die Möglichkeit, über das Erfahrene zu schreiben, zu zeichnen oder zu malen. Außerdem kann darüber nach den Richtlinien einer speziellen “Wahrnehmungssprache” (*percept language*) gesprochen werden, die sicher stellen soll, dass keine objektivierten, also allgemein gültig formulierten Aussagen getroffen werden. Jeder Teilnehmer ist nur Experte seiner eigenen Erfahrungen. Der Ablauf der Authentic Movement Sitzungen ist relativ formal reglementiert, was einen rituellen Charakter und somit eine gesteigerte Form der Aufmerksamkeit und Partizipation bewirken soll.<sup>147</sup>

### ***Continuum***

Die Übungen in *Continuum* (auch *Continuum Movement*) nach Emily Conrad zielen darauf ab, die Flüssigkeiten des menschlichen Körpers als Ausgangspunkt jeder Art von Bewegung zu etablieren. Conrad betont, dass der menschliche Organismus zu 70-90 % aus Wasser besteht und sieht daher flüssige Bewegungsmuster als ursprüngliche Form von organischem Leben an. Der Fokus ihrer Arbeit liegt daher darauf, den Körper wieder an die fließenden Bewegungsformen der evolutionären Vergangenheit heranzuführen, indem die Praktizierenden sich wie Schlangen, Fische, Reptilien, Wasserpflanzen, usw. bewegen sollen. Dabei sollen diese Bewegungen jedoch nicht mimetisch imitiert werden, sondern der einzelne Praktizierende soll diese phylogenetischen Bewegungsqualitäten innerhalb seines Körpers durch eigene Einfühlung wiederfinden. So wird in *Continuum* sehr viel Wert auf die propriozeptische Wahrnehmung subtilster innerer Mikrobewegungen gelegt, die sich auf dem Boden liegend wahrnehmen lassen. Rhythmisch fließende Musik soll den Zugang erleichtern, wobei kein Gesang vorkommt, um nicht eine Aktivierung des Neocortex durch den semantischen Gehalt eines Textes hervorzurufen. Conrad schreibt:

*“The snake is the movement of water on land. Far from the primordial ooze, freed of its muddy home, it stretches past rocks and crevices. Its belly shapes the dirt – elegant markings of ocean on land. These markings are carried on now on our fingertips.”*<sup>148</sup>

---

<sup>146</sup> Juhan 2003: 47.

<sup>147</sup> Ebd.: 47.

<sup>148</sup> Emily Conrad, Continuum Publication; zit. nach ebd.: 49.

Über diese Erfahrungen prä-humaner Bewegung soll es zudem ermöglicht werden, auch seine eigene Identität “zu verflüssigen”, um eine veränderte Bewusstseinsqualität zu erreichen, die sich sowohl prä- und perinataler Wahrnehmungsqualitäten erinnert als auch evolutionäre Bewusstseinsentwicklungen rekapitulieren kann. Zudem soll dadurch der kontinuierlich sich wandelnde, “flüssige” Charakter der Realität begriffen werden, was Juhan in Verbindung zu buddhistischen Motiven der Leere und des Nicht-Geistes sieht.<sup>149</sup> Nicht zuletzt beansprucht diese Praxis einen expliziten physiologischen Heilungsanspruch, indem sich durch regelmäßige Übung Nervensystem (insbesondere das vegetative), Muskulatur und weitere Gewebeformen regenerieren lassen sollen.

### ***Life / Art Process***

Die Idee des von Anna Halprin (\* 1920) entwickelten *Life / Art Process* ist die fundamentale Verknüpfung von Lebenserfahrung mit künstlerischem Ausdruck. Dabei bedient sich diese Form neben Bewegung auch Elementen von Kunst- und Ausdruckstherapie. Insbesondere dem Malen kommt große Bedeutung zu in einer Form, die *Body Mythology* heißt. Hier wird ein lebensgroßes Ganzkörper-Selbstportrait angefertigt, dessen Umrisse in einem “psychokinetic imagery process” Stück für Stück angefüllt werden mit Bildern sensorisch-propriozeptischer Wahrnehmungen und Empfindungen des sich selbst erforschenden Körpers durch Tanz, Ruhe, Meditation, Visualisierung, aktive Imagination, usw.<sup>150</sup> Abschließend wird ein Selbstportrait-Ritual durchgeführt, um die erlebten Phänomene und etwaige psycho-emotionalen oder psychospirituellen Resultate in verdichteter Form tänzerisch zu artikulieren.

### ***Body-Mind Centering***

*Body-Mind Centering* nach Bonnie Bainbridge-Cohen gliedert sich in verschiedene Aspekte der Bewegungs- und Körperbewusstseinsbildung u.a. durch das Rekapitulieren sowohl frühkindlich-ontogenetischer als auch evolutionär-phylogenetischer Bewegungsentwicklungsstadien. Diese werden beispielsweise durch Aktivierung prävertebraler (vgl. Continuum) aber auch homologer, homolateraler bis hin zu menschlichen, d.h. kontralateraler Bewegungsmuster geschult und können somit integrierend für alltägliche und tänzerische Bewegungen wirken. Neben dieser erfahrungsorientierten Anatomiebildung gilt ein großes Spektrum der Arbeit den verschiedenen Bewusstseinssebenen des

---

<sup>149</sup> Vgl. Juhan 2003: 52.

<sup>150</sup> Vgl. ebd.: 53.



zellulär-organischen Körpers. Hier werden sowohl mit hands-on Arbeit als auch verschiedenen Methoden der Introspektion und Propriozeption die verschiedenen Körpersysteme wie neuronales und ektodermes System und Subsysteme, endokrines System, fasziales System, lymphatisches System, Herz-Kreislauf System, Skelett-System, Muskelsystem, usw. hinsichtlich ihrer jeweils eigenen “Intelligenz” erforscht. In diesem Zusammenhang wird hier auch von der “Weisheit des Körpers” gesprochen.<sup>151</sup>

### **3.3.1 “Die Weisheit des Körpers”: Heilung im Feld holistischer Tanz- und Bewegungstherapien**

Die grundsätzliche (holistische) Annahme des Zusammenhangs von körperlichen, emotionalen, geistigen und spirituellen Prozessen wird innerhalb dieses Feldes teils nur relativ vage begründet und auch unterschiedlich formuliert. Die Vagheit dient dabei einer gewissen Offenheit, die keine definitiven Aussagen treffen will, sondern den subjektiven Erfahrungswerten der Praktizierenden Priorität einräumt. Daher wird kein einheitliches Deutungsmodell bemüht, sondern vielmehr die Vielfalt der unterschiedlichen Wahrnehmungs- und somit auch Heilungsmöglichkeiten hervorgehoben. Viele der Praktizierenden somatischer Methoden sehen sprachliche Modelle überdies als ungeeignet an, die Subtilität ihrer Erfahrungen adäquat ausdrücken zu können.<sup>152</sup>

Die unterschiedlichen Formulierungen des holistischen Zusammenhangs mäandern dabei zwischen symbolhafter Sprache mit poetisch-lyrischen Untertönen, psychologisch gefärbtem Duktus unterschiedlicher Couleur und, wie wir weiter oben bei der somatischen Psychologie gesehen haben, Anlehnungen an Neuro- und anderen Naturwissenschaften. Bainbridge-Cohen deutet ihre Arbeit beispielsweise in Form einer unbestimmten, funktionalen Körper-Geist Korrelation:

*“I see the body as being like sand. It’s difficult to study the wind, but if you watch the way sand patterns form and disappear and reemerge, then you can follow the patterns of the wind or, in this case, the mind ... Mostly what I observe is the process of mind.”*<sup>153</sup>

---

<sup>151</sup> Vgl. Hartley 1989.

<sup>152</sup> Vgl. Kripal 2007: 230.

<sup>153</sup> Bonnie Bainbridge Cohen zit. nach Hartley 1989: xxiv.

Andere Ansätze greifen auf eine tiefenpsychologisch argumentierende Rhetorik zurück, wobei typischerweise die Einheit von Spiritualität, Therapie, Kunst und Körperarbeit postuliert wird:

*“Mary Whitehouse said: “the body is the unconscious” – that is a core concept in Authentic Movement. We provide a safe space for students to explore the psychology that lives in every cell. This exploration is considered a creative or imaginal process and is often symbolic of early developmental issues and/or transpersonal themes. The work is therapy, art, healing, and spiritual practice; these are all the same thing, depending on how you define those words.”*<sup>154</sup>

Gleichzeitig kommt hier ein Verständnis von Spiritualität und Heilung zum Ausdruck, das ich vorher schon als mystizistischen bzw. spiritualisierten Biologismus oder auch Physiologismus bezeichnet habe. Spiritualität wird hier als lebendiges körperliches Verbundensein gesehen, indem der Mensch in einen organismischen Zusammenhang mit sich selbst sowie anderen Menschen (Organismen) tritt. Somit soll das Selbst als von der Umwelt abgekapseltes Bewusstsein zugunsten eines mit dieser Umwelt in ständiger Interaktion stehenden körperlich-organischen Selbst ersetzt werden. Die Haut des Menschen wird dadurch buchstäblich von einer Grenze zwischen Organismus und Umwelt zu einer Verbindungsmembran derselben, an der Informationen und Energien diffundieren können. Statt eines bloßen Körperwissens artikuliert sich hier eine “Weisheit des Körpers”, die in der Lage ist, selbst-regulativ heilende Prozesse in Gang zu setzen, die sowohl auf physischen wie psychischen Ebenen wirksam werden können. Wesentlich für diese biologisch argumentierende Spiritualität sind dabei verschiedene Säkularismen, die das Wissen über physiologische Zusammenhänge in einen weltdeutenden Kontext stellen. Insbesondere zellbiologische Säkularismen dienen oft als Legitimation für körperlich-sinnliche Erfahrungen, die als spirituell bezeichnet werden.

*“There is spirituality in the sense that there is a deep appreciation of life, and the mere idea that there is life in every cell, and that there is a rightness to everything that is already in the tissues and starting the work from that place.”*<sup>155</sup>

Angesprochen wird hier außerdem ein Ansatz, der den Ist-Zustand akzeptiert und nicht einen angestrebten Soll-Zustand als idealisierten Heilungsverlauf vorgibt.

---

<sup>154</sup> Neala Haze zit. nach Juhan 2003: 48.

<sup>155</sup> Bonnie Bainbridge-Cohen zit. nach ebd.: 55.

Einen wichtigen Aspekt von Heilung stellt die postulierte Kapazität des körpereigenen, zellulären Gedächtnisses zum Rekapitulieren sowohl onto- wie phylogenetischer Zellbewusstseinszustände dar, die über die Körpererinnerung ein evolutionäres und somit transpersonales Erfahrungspotential zugänglich machen. Gleichzeitig wird auf diese Weise eine Art bio-anthropologischer Universalismus postuliert. Alle Erfahrungen – auch sozial konstruierte – seien körperlich verankert und somit innerhalb eines biologisch fundierten Erfahrungshorizontes verortbar, den prinzipiell alle Menschen teilen. Dabei wird jedoch die Unterschiedlichkeit subjektiver Individualität betont, die sowohl Resultat individuell-biographischer als auch soziokultureller spezifischer Umstände sein kann. Es ist also kein reduktionistischer sondern vielmehr ein pluralistischer und individualistischer Universalismus, der hier postuliert wird.

Teilweise wird auch die Annahme eines radikalen soziokulturellen Determinismus hinterfragt, der bewusst dekonstruiert werden soll. So bildet der Wunsch nach einem authentischen Selbst ohne gesellschaftliche Konditionierung teilweise ein basales Motiv dieser biologischen Selbsterforschung. Die Annahme der Möglichkeit nicht soziokulturell vermittelter, sondern “natürlicher”, entweder rein physikalischer oder auch emotionaler Bewegungen als heilsamer Erfahrung und Ausdruck des authentischen Selbst, findet beispielsweise hier eine Stimme:

*“I saw what I call “my body” – how I moved, talked, even how I thought – was a cultural imprint. With all my training, I had been teaching “my body” to dance. But deep inside there was already a dance going on, if I would perceive it – a dance of myriad movement forms beyond anything I could think of. I had to feel it. I had to let it guide me.”*<sup>156</sup>

Als letzten Punkt möchte ich noch eine soziopolitische Ebene anführen, die sich ebenso innerhalb dieses Feldes ausdrückt, wie sich gesellschaftskritische Implikationen aus den Kreisen der Humanistischen Psychologie oder der Freudianischen Linken ergeben haben. Derselbe Stellenwert, der dem Körper innerhalb künstlerisch-therapeutischer Arbeit eingeräumt wird, wird dem ganzen Bereich ebendieser Ansätze innerhalb der Gesamtgesellschaft zugesprochen:

*“No healing art or therapy promising to touch the whole person can regulate the body and movement to a secondary position. Nor must we allow the arts to be regulated in our culture to a secondary position, an extracurricular activity or commodity measured by its value in the marketplace. Art is essential to our survival as*

---

<sup>156</sup> Emily Conrad zit. nach Juhan 2003: 51.

*food, shelter, medicine, and the natural environment. It offers a powerful way of learning and communicating knowledge.*”<sup>157</sup>

Innerhalb der 5 Rhythmen lassen sich weitestgehend all diese Aspekte der “Weisheit des Körpers” wiederfinden. In Bezug auf die praktische Ausführung besteht nach Juhan der große Unterschied jedoch in der Betonung des ekstatischen Tanzes und der gezielten Arbeit mit veränderten Bewusstseinszuständen in der 5 Rhythmen Arbeit, die so in den anderen Formen nicht vorkommt. Dieses Spezifikum der 5 Rhythmen wird insbesondere mit Schamanismus in Verbindung gebracht, wobei dieser zur anthropologischen Konstante erklärt wird. Der folgende Abschnitt geht darauf ein.

### **3.4 Schamanismus und Rock ‘n’ Roll**

*“Vor fünfzehn Jahren hatte ich eine Begegnung mit einem halbblinden indianischen Schamanen im Flughafen von Buffalo. Während wir im Schnellrestaurant unseren Tee schlürften, zeichneten wir unsere Kosmologien auf Papierservietten und tauschten sie dann aus. Seine war uralte und über die Jahrhunderte hinweg weitergegeben worden; meine war ganz neu. Er nannte seine ein Medizinrad; ich hatte keinen Namen für meine und nannte sie daher einfach eine Landkarte.” – Gabrielle Roth*<sup>158</sup>

*“Break on through to the other side.” – Jim Morrison / The Doors*

Der Bezug der 5 Rhythmen zum Begriff des Schamanismus ergibt sich auf Gegenstandsebene aus der Selbstbezeichnung Roths als “urbane Schamanin” und der 5 Rhythmen als Technik des “schamanischen Heilens”.<sup>159</sup> Aus religionswissenschaftlicher Perspektive sagt diese Selbstkategorisierung erst einmal nicht viel mehr aus, als dass Roth und die 5 Rhythmen damit an ein modernes, westliches schamanisches Diskursfeld anknüpfen. Dieses Diskursfeld als Begriff religionswissenschaftlicher Metasprache verweist dabei nach von Stuckrad auf einen Bereich vielfältiger Deutungs-aushandlungen, an dem sich spätestens seit dem “langen 19. Jahrhundert”, als Formierungsphase dessen, was er den modernen, westlichen Schamanismus nennt,<sup>160</sup> sowohl Wissenschaft (v.a. Ethnologie und Religionswissenschaft) als auch Religion, Philosophie, Kunst und Literatur beteiligen. Von besonderer Bedeutung seien dabei die “Übergänge, Durchlässigkeiten und Transfers zwischen

<sup>157</sup> Daria Halprin zit. nach Juhan 2003: 42.

<sup>158</sup> Roth 1999: 11.

<sup>159</sup> Vgl. ebd.: 274.

<sup>160</sup> Vgl. Von Stuckrad 2003: 7 und 22.

Wissenschaft, Literatur und religiöser Praxis”,<sup>161</sup> was wiederum auch die religionsproduktive Rolle der (Religions)Wissenschaft selbst hinterfrage.

### 3.4.1 Der moderne westliche Schamanismus

Im Zuge dieser Sichtweise verwehrt sich von Stuckrad gegen Dekadenztheorien, die eine Verwässerung eines authentischen, traditionellen Schamanismus durch die modernen westlichen Formen anprangern. Vielmehr deckt er diese Sichtweise als spezifische Positionen und Strategien innerhalb des schamanischen Diskursfeldes auf, die es selbst wiederum als Teil des Gegenstandsfeldes zu beschreiben gelte. In diesem Zusammenhang seien die Konzepte von “authentischem” und “modernem” bzw. “echtem” oder “hybriden” Schamanismus keine wissenschaftlichen Kategorien, sondern würden sich als aufeinander bezogene Konstruktionen innerhalb des Gegenstandsbereiches erweisen. Die essentialistische Frage nach der Authentizität stelle sich demnach nicht, vielmehr geht es von Stuckrad darum zu fragen, wie es komme, “dass dies als echter Schamanismus präsentiert und erfahren wird?”<sup>162</sup> Als Bezeichnung der Akteure und Praktiken, die sich selber als schamanisch beschreiben, wählt er daher statt einer wertenden Adjektivierung den geographisch und historisch einzuordnenden “modernen westlichen Schamanismus” und versteht ihn als “spezifische[n] Umgang mit der Moderne und als Reaktion auf Tendenzen der Desakralisierung von Natur und Selbst.”<sup>163</sup> Und es sind ebendiese zwei zentralen Motive entlang derer von Stuckrad seine kulturgeschichtliche Analyse gliedert. Zum einen die romantisch-mystische und naturphilosophische Ästhetisierung der Natur und zum anderen die Entstehung und Entwicklung des Seelenkonzepts innerhalb der westlichen Geistesgeschichte.

Meine Einordnung der 5 Rhythmen in das schamanische Diskursfeld kann nicht die Genese desselben sowie dieser beiden Leitmotive umreißen, dafür sind die Parameter zu vielfältig und umfangreich. Mir erscheint jedoch ein “schamanisch konnotierter” Seelenbegriff für die 5 Rhythmen als Körpertechnik von zentraler Bedeutung, wohingegen tiefenökologisch, animistisch und ästhetisch aufgeladene Naturvorstellungen im “urbanen Schamanismus” der 5 Rhythmen tendenziell weniger eine Rolle spielen, wie sie von Stuckrad als

---

<sup>161</sup> Von Stuckrad 2003: 6.

<sup>162</sup> Ebd.: 13.

<sup>163</sup> Ebd.: 7.

zweite Säule des modernen Schamanismus diagnostiziert.<sup>164</sup> Wie dem auch sei, beabsichtige ich hier vielmehr einerseits die charakteristische Argumentationsstruktur aufzuzeigen, welche auch die 5 Rhythmen als modernen, westlichen Schamanismus legitimieren soll. Andererseits möchte ich anhand zweier kulturgeschichtlicher Quellen vereinfacht erklären, wie sich ein besonderes Merkmal dieser Legitimierung konstituiert, nämlich die Setzung von Ekstase und veränderten Bewusstseinszuständen als definierende Merkmale einer als universell angenommenen schamanischen Bewusstseins- und Körpertechnik. Dafür werden sowohl die Rolle Mircea Eliades als auch die der transpersonalen Psychologie für die westliche Schamanismus Rezeption bzw. Invention kurz erläutert, die dafür unter anderem verantwortlich zeichnen.

### **3.4.2 Legitimierung der 5 Rhythmen als schamanische Praxis**

Es stellt sich hier also nicht die Frage nach einer etwaigen Authentizität der 5 Rhythmen im Vergleich zu historischen Formen des Schamanismus oder anderen historischen Praktiken und Tanzritualen. Als potentielle Vergleichsgrößen für diesbezügliche Authentizitätsdiskurse stünden viel eher andere zeitgenössische Praktiken der verkörperten religiösen Selbstermächtigung und somatisch ausgerichteten Subjektivierung wie beispielsweise die moderne *asana*-Praxis des transnationalen Yoga zur Verfügung. Wie eine solche Praxis als Jahrtausende alte Tradition imaginiert und unter dem Vorzeichen der Authentizität in das eigene Narrativ mit aufgenommen wird, wurde von Religionshistorikern bereits anschaulich aufgezeigt.<sup>165</sup> Die Legitimierungsstrategie der 5 Rhythmen funktioniert auf ähnliche, wenn auch nicht die gleiche Weise.

Statt sich auf eine spezifisch überlieferte, d.h. zeitlich und regional verortete Sukzessionslinie zu berufen, wie es im modernen Yoga teilweise geschieht, wird Schamanismus als anthropologische Konstante angenommen, die sich universell finden und innerhalb der 5 Rhythmen ohne entsprechenden Bezug auf eine spezifische Tradition anwenden lässt. Gleichzeitig bedient dieser sich dabei jedoch der jeweils kulturell spezifischen Ausdrucks- und Erscheinungsformen der jeweils gegenwärtigen Gesellschaft. Folgender Ausschnitt aus einem Interview mit Roth verdeutlicht diese Sichtweise anschaulich:

---

<sup>164</sup> Vgl. Von Stuckrad 2003: 174-228.

<sup>165</sup> Vgl. Singleton 2005 und 2010.

*“We need to bring the shamanic model into the twenty-first century. People today are still very reliant upon indigenous cultures, indigenous models, indigenous pictures of what a shaman is. Although the work of a shaman is timeless, the form of it, the theater of it, the energy of it will have to change because shamanism is indigenous to its time and place. It uses the symbols, moves to the rhythms, celebrates the blessings, and addresses the wounds of a particular culture at a particular time. I love the Deer Dance, but I’m much more likely to be deeply touched and catalyzed by experiencing a Sam Shepherd play, reading a Patti Smith poem or dancing my brains out to a U2 song. In my own contemplation of shamanism, I have found it useful to define it as the transformation of cultural and personal neurosis into creative form.”<sup>166</sup>*

Damit knüpft Roth an eine für den modernen westlichen Schamanismus typische Argumentationsstruktur an. So wird zwar die soziokulturelle und -historische Abhängigkeit spezifischer Erscheinungsformen eingeräumt, gleichzeitig aber der Schamanismus als ein Phänomen *sui generis* betrachtet. Entgegen einer Vielzahl ethnologischer Autoren, die schamanische Formen als “regional bestimmbares Detail der Religionsgeschichte” behandeln, sieht Roth in den 5 Rhythmen also Wirkmechanismen am Werke, die ein “der historischen Situation entobenes Konstitutivum der Menschheitsgeschichte”<sup>167</sup> bilden.

Für Roth besteht dieses Konstitutivum nun primär in der Fähigkeit, durch Ekstase und veränderte Bewusstseinszustände transformative und heilende Prozesse zu generieren. Dabei bilden Musik, Rhythmus und Tanz die Grundlagen und Katalysatoren, von denen aus und mit denen man “die schamanische Reise” antritt, was die 5 Rhythmen beispielsweise von Ansätzen abgrenzt, die durch psychotrope Pflanzen oder andere Arten psychoaktiver Substanzen veränderte Bewusstseinszustände induzieren. Als kulturhistorisches Spezifikum schamanisch-ekstatischer Universalität wiederum sieht Roth zur Entstehungszeit der 5 Rhythmen in den 1960er und 70er Jahren insbesondere die Rock ‘n’ Roll Musik:

*“Rock ‘n’ Roll spricht zu der Seele der Freiheit. Es ist der moderne Schamanenruf – zurück zum Rhythmus, zum Herzschlag, zurück zum Körper, zurück zur Basis. (...) Rockkonzerte sind die modernen Stammesrituale, wo gemeinschaftlich erlebte Ekstase eine reale Möglichkeit ist – der Moment, in dem die Menge und die Musik eins sind im Rhythmus. Das ist religiöse Erfahrung, heilige Kommunion. Die jungen Leute hungern nach Einheit und hier liegt ihre Chance. (...) Ihre [die Musiker] Lieder dringen bis ins Innerste, berühren uns, wo immer wir auch leben, inspirieren uns. Rock ‘n’ Roll Schamanen skizzieren ihre Reise mit Poesie und Klang, aber überwiegend mit Energie. Sie sprechen uns unterhalb des Verstandes an und haben mich immer wieder auf meinen Reisen begleitet – sie sind die stärksten Verbündeten bei meiner Arbeit.”<sup>168</sup>*

---

<sup>166</sup> Roth zit. nach Webb 2004: 68.

<sup>167</sup> Von Stuckrad 2003: 10.

<sup>168</sup> Roth 1999: 48.

Hier zeigt sich ein Aspekt, den auch von Stuckrad als nicht zu vernachlässigenden Faktor des schamanischen Diskursfeldes annimmt. Der Einfluss von Seiten der Kunst und Populärkultur, als eine “Art Sublimierung des Verlangens in Bilder, die der westlichen Tradition entnommen wurden und genau das widerspiegeln, was Europa am “wilden” Schamanismus faszinierte”,<sup>169</sup> manifestiert sich für Roth also im Gestus des Rock ‘n’ Roll als “allumfassende Musikform (...) [, die sich] über die Grenzen, über politische und religiöse Überzeugungen, Wirtschaftssysteme, Kulturen, Soziologie, Sprache, Sitten und Ideologien hinaus [bewegt].”<sup>170</sup> So zeigt sich für Roth in der Rock ‘n’ Roll Musik als historisch spezifischer Kunst- und Musikform also nicht nur eine gewisse subversive und unkonventionelle Haltung, als vielmehr ein konkreter Ausdruck universeller schamanischer Kräfte und Energien. Diese Sichtweise unterstreicht noch einmal die Konstruktion eines Wesens des Schamanismus *an sich*, dessen Grundprinzipien der ekstatischen Heilung weitestgehend unabhängig von geschichtlich-regionalen “Schamanismen” entwickelt werden können und sich auch in scheinbar säkularen Events wie popkulturellen Musikveranstaltungen ausdrücken können.

Zudem äußert sich in dieser Annahme einer traditionslosen Übertragung bzw. Manifestation ein wesentliches Argument, das meine Positionierung der 5 Rhythmen als Praxis religiöser Selbstermächtigung plausibilisiert. Anstatt an eine bestimmte Tradition oder Schule gebunden zu sein oder einem bestimmten Lehrer oder Dogma zu folgen, geht es nach Roth darum, die schamanisch-ekstatische Qualität in sich selbst zu finden:

*“That is a key idea that I would like to point out, because it is what makes shamanism so profound for me. That is, it is about putting the power back in the hands of the individual. That’s a pretty radical idea for a lot of people. (...) most of the people don’t see that sacredness within themselves. Instead, we try to put it onto someone else who we deem to be more “holy” than we are. People have lost touch with the power of their own souls.”*<sup>171</sup>

Hierin äußert sich unter Bezugnahme auf den modernen westlichen Schamanismus ebenjene doppelte Form der Selbstermächtigung, die ich in Abschnitt 2.2 angedacht habe.

---

<sup>169</sup> Von Stuckrad 2003: 5.

<sup>170</sup> Roth 1999: 48.

<sup>171</sup> Roth zit. nach Webb 2004: 74.



### 3.4.3 Das zentrale Konzept der Ekstase

In der Setzung von Ekstase als “eigentlicher schamanischer Praxis” kommt dasjenige zum Ausdruck, was Juhan in Bezug auf die 5 Rhythmen als “Verschwinden im Tanz” (*disappearing in the dance*<sup>172</sup>) bezeichnet. Das Verschmelzen sowohl intrapersonaler Wahrnehmungen zu einer “prozessualen Einheit von Körper und Bewusstsein” als auch interpersonaler Beziehungen zu einer “Schwarmintelligenz”<sup>173</sup> wird hier angesprochen. Als Referenz bezieht Juhan sich dabei unter anderem auf Mircea Eliades Buch “Schamanismus und archaische Ekstasetechnik” von 1951, wobei sie dieses als “most comprehensive religious, historical, and cultural study of shamanism to date” bezeichnet.<sup>174</sup> Auch Eliade argumentiert – nach allen religionsphänomenologischen Regeln der Kunst – im Sinne einer schamanistischen Konstante innerhalb der Menschheitsgeschichte, was ihm aus heutiger religionswissenschaftlicher Sicht mehr Kritik denn Applaus einbringt. In den Kreisen schamanisch Praktizierender gilt er jedoch, wie Juhans Zitat zeigt, mitunter als der wissenschaftlich seriöse Schamanismusforscher schlechthin,<sup>175</sup> der allzu gerne als Legitimationsgröße angeführt wird.<sup>176</sup>

An der Figur Eliades (1907-1986) kristallisieren sich religionsforschende und religionsproduktive Prozesse gleichermaßen, so dass ihm bei der Popularisierung ethnologischer und religionsphänomenologischer Wissensbestände in Bezug auf die Konstitution des modernen, westlichen Schamanismus eine “überragende Bedeutung”<sup>177</sup> zukommt. Er entwarf die Definition der “archaischen Ekstasetechnik” als *das* zentrale, phänomenologische Charakteristikum des Schamanismus<sup>178</sup> und entwickelte nach von Stuckrad folgendes Koordinatensystem moderner (neo-)schamanischer Identität:

*“(1) Die Einschätzung des Schamanismus als “Ur-Phänomen” ergibt sich aus einer negativen Bewertung der historischen Gegenwart; (2) durch die ekstatische Trance werden dem Schamanen die sakralen Ebenen der*

---

<sup>172</sup> Juhan 2003: 91.

<sup>173</sup> Vgl. Kapitel 4.2.

<sup>174</sup> Juhan 2003: 95.

<sup>175</sup> Vgl. zur monolithischen Stellung Eliades im populärwissenschaftlichen Diskurs auch von Stuckrad 2003: 123-135.

<sup>176</sup> Vgl. z.B.: Hartley 2001.

<sup>177</sup> Von Stuckrad 2003: 123.

<sup>178</sup> Vgl. Eliade 1974: 14.

*Wirklichkeit erneut zugänglich; (3) der Schamanismus wird zur archaischen Religiosität par excellence idealisiert.*”<sup>179</sup>

Durch diese Matrix Eliades wurde gleichzeitig die Fähigkeit zur Ekstase entpathologisiert dargestellt, indem sie von Phänomenen wie Besessenheit, Wahnsinn, Schizophrenie, Epi- und Neuroleptie, u.ä. abgegrenzt wurde. Wie schon zu sehen war, lassen sich diese von Eliade zur Charakterisierung des Schamanismus vertretenen Punkte sowohl in Roths Deutung des Schamanismus als auch im Postulat der 5 Rhythmen, eine schamanische Praxis zu sein, wiederfinden.

Auch wenn in Roths Büchern kein direkter Verweis auf Eliade zu finden ist, lässt sich mit großer Sicherheit annehmen, dass auch sie von dem Umstand inspiriert bzw. beeinflusst wurde, dass ab den 1960er Jahren eine immense Popularisierung ethnologischer Wissensbestände stattfand, die “besonders im Rahmen der so genannten New Age-Religion mit großem Interesse rezipiert, ihres “traditionellen” Kontextes entkleidet und als spirituelle Option einem westlichem Publikum zur Verfügung gestellt [wurde].”<sup>180</sup> Roths unmittelbarer Kontakt mit ethnographisch und ritualtheoretisch forschenden Wissenschaftlern in Esalen lässt sich beispielsweise an ihrer kurzzeitigen Zusammenarbeit mit Gregory Bateson (1904-1980) im Esalen Institute sehen, mit dem sie kurz vor dessen Tod einen gemeinsamen Workshop unterrichtete mit dem aussagekräftigen Titel “Die Schamanin und der Anthropologe”.<sup>181</sup> Dieser ethnologische Einfluss könnte meiner Meinung nach mit verantwortlich dafür sein, dass Roth, trotz ihrer letztlich universalistischen Sicht, durchaus relativ differenziert und ethnographisch informiert argumentiert. Insgesamt widerspiegelt ihre Perspektive aber dennoch eine dezidiert phänomenologische Haltung.

#### **3.4.4 Die 5 Rhythmen als psychologisierter Schamanismus**

Roth sieht zwar die schamanische Arbeit, analog zum religionsphänomenologischen Verständnis, als Ausdruck des *homo religiosus*, der im “sakralen Kosmos” lebt, betont aber gleichzeitig die Spezifika der jeweils historischen Gegenwart. Dementsprechend deutet sie

---

<sup>179</sup> Von Stuckrad 2003: 124.

<sup>180</sup> Ebd.: 3.

<sup>181</sup> Roth 1999: 45.

auch die schamanische Ekstase als Mittel von Heilung in kultur- und geschichts-spezifischer Rhetorik durch eine psychologisierende Brille:

*“In my point of view, in shamanic trance work, we are not going “out there”. We are going “in there”. We are going deeper and deeper into the spirit of all things. The body is the door, the gateway through which we can move into these other dimensions. When you are dancing in trance, you are not going “Somewhere Else”. “Somewhere Else” is already inside you. You are just arriving somewhere inside the big “Somewhere Else”. And if you keep going inside, then eventually inside becomes outside. We are turning ourselves inside out. That is a shamanic journey.”*<sup>182</sup>

Damit spricht sie die, mit dem Konzept der Ekstase eng verbundene, Vorstellung der “schamanischen Reise” an und deutet diese hier implizit im Sinne der transpersonalen Psychologie. Die transpersonale Psychologie zeigt sich als entscheidende Größe für das Verständnis des Seelenbegriffs,<sup>183</sup> wie er im modernen westlichen Schamanismus ausgehend von Vorstellungen, die sich wiederum bis zur abendländisch-platonischen Antike, europäischen Renaissance und Romantik zurückverfolgen lassen,<sup>184</sup> entwickelt wurde. Dabei bildet diese, wie in Abschnitt 3.1.2 kurz angedeutet, als Erweiterung der Humanistischen Psychologie und somit “vierter psychologischer Kraft” eine zentrale Perspektive innerhalb der psychologisierten Spiritualität bzw. der sakralisierten Psychologie. In wenigen Sätzen sei auf Geschichte und Vorstellungen der transpersonalen Psychologie eingegangen, um die Legitimation schamanischer Heilung aus ihrer Perspektive aufzuzeigen.

Neben dem *Psychology and Religion Movement*, das in William James (1842-1910) seinen Hauptvertreter fand, lässt sich als Vorläufer der transpersonalen Psychologie insbesondere C. G. Jungs Konzeption einer tiefenpsychologisch ausgerichteten Psychoanalyse nennen. Carl Gustav Jung (1865-1961) erweiterte mit seinem, in der Psychologiegeschichte vielfach umstrittenen, Ansatz das auf die persönlich-biographische Geschichte beschränkte Freud'sche Unbewusste (bzw. Unterbewusste) um ein sich in universellen Archetypen manifestierendes, kollektives Unbewusstes. Kurz kamen diesbezügliche Vorstellungen einer kollektiv zugänglichen Symbolwelt bereits im Bereich holistischer Tanz- und Bewegungstherapien (Abschnitt 3.3) zur Sprache. Jung gilt nach Hanegraaff als die entscheidende Nahtstelle zwischen “traditioneller esoterischer Weltsicht und der New Age-Bewegung”, indem er Wissenschaft und Religion vor einem psychologischen

---

<sup>182</sup> Roth zit. nach Webb 2004: 70.

<sup>183</sup> Von Stuckrad 2003: 241.

<sup>184</sup> Vgl. ebd.: 250-256.

Beschreibungshorizont zusammenbrachte.<sup>185</sup> Folgende Definition von Anthony Sutich (1907-1976), einem der Mitbegründer der transpersonalen Psychologie, gibt einen erhellenden Einblick in Vorstellungen und Ziele derselben:

*“The emerging transpersonal psychology (“fourth force”) is concerned specifically with the empirical, scientific study of, and responsible implementation of, the findings relevant to becoming, individual and species-wide meta-needs, ultimate values, unitive consciousness, peak experiences, B-values, ecstasy, mystical experiences, awe, being, self-actualization, essence, bliss, wonder, ultimate meaning, transcendence of the self, spirit, oneness, cosmic awareness, individual and species-wide synergy, maximal sensory awareness, responsiveness and expression, maximum interpersonal encounter, sacralization of everyday life, transcendental phenomena, cosmic self-humor and playfulness, and related concepts, experiences and activities.”*<sup>186</sup>

Die darin implizierten religionswissenschaftlich relevanten Inhalte können hier nicht weiter ausgeführt werden, religions- und psychologiegeschichtliche Wechselwirkungen wurden im Laufe dieser Arbeit bereits dargelegt.

Eng verknüpft mit der transpersonalen bzw. auch integralen Bewegung um Forscher und Theoretiker wie Stanislav Grof (\* 1931) und Ken Wilber (\* 1949) ist das Konzept von *Shamanic Consciousness*.<sup>187</sup> Die Argumentation transpersonaler Schamanologen wie Roger Walsh ähnelt dabei sowohl derjenigen der Religionsphänomenologen wie auch der schamanischen Protagonisten, indem sie postulieren, “daß es ganze Familien von potentiellen transpersonalen Bewußtseinszuständen gibt, daß diese Zustände zu allen Zeiten und in allen Kulturen bekannt waren und gewürdigt wurden, daß sie hingegen in der westlichen Kultur und Gesellschaft weitgehend geleugnet und verworfen worden sind”.<sup>188</sup> Um den Umfang dieses Kapitels nicht zu sprengen, muss auf Ausführungen bezüglich der Vorstellungen von Inhalten transpersonaler bzw. schamanischer Bewusstseinszustände oder heilender Unterweltsreisen verzichtet werden.

Es bleibt in diesem Zusammenhang jedoch festzuhalten, dass weder Roth noch die 5 Rhythmen, von versprengten und nicht belegten Referenzen abgesehen, sich fundamental auf eine entsprechende Terminologie beziehen. Die tänzerische Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst gemäß der 5 Rhythmen-Landkarte, wie in Kapitel 1 dargestellt, bildet

---

<sup>185</sup> Vgl. Hanegraaff 1996: 497.

<sup>186</sup> Vgl. ebd.: 50.

<sup>187</sup> Vgl. ebd.: 52.

<sup>188</sup> Roger Walsh zit. nach von Stuckrad 2003: 244.

das fragliche Kernelement der 5 Rhythmen als tänzerisch-schamanischer Praxis, wobei über konkrete Inhalte oder Bilder dieser Selbsterfahrungen keine Aussagen getroffen werden. Roths Rede von der *Silver Desert*, “eine erleuchtete, visionäre Bewußtseinsebene“, als Ort ihrer eigenen mystischen Einheitserfahrung, bildet eine persönliche Metapher, keine allgemein verbindliche szenische Vorgabe.<sup>189</sup>

Gemäß des bereits erwähnten Aspekts der Vagheit der Erklärungsmuster (Vgl. Abschnitt 3.3.1), die im Sinne einer religiösen und körperlichen Selbstermächtigung die subjektive Erfahrung in den Vordergrund stellen, bleibt es dem tanzenden Individuum überlassen, inwiefern es seine Erfahrung als ekstatisch, meditativ, heilend oder schamanisch interpretiert. Aus religionswissenschaftlicher Perspektive betrachtet lässt sich die Praxis der 5 Rhythmen an dieser Stelle als potentielle Öffnung eines Erfahrungsraumes beschreiben, der in der Selbstbeschreibung der Praktizierenden als schamanische Reise gedeutet werden kann.

Mit zusammenfassendem Blick auf die vier zentralen historischen Quellen der 5 Rhythmen, das Esalen Institute, die somatische Psychologie, die holistischen Tanz- und Bewegungstherapien sowie den modernen westlichen Schamanismus folgt die Plausibilisierung der 5 Rhythmen zumeist den relativ typischen Argumentationsformen der jeweils spezifischen kultur- und religionsgeschichtlichen Quellen.

#### 4 **Religionsästhetische Perspektiven auf die 5 Rhythmen**

Im abschließenden Kapitel möchte ich einen religionsästhetischen Blick auf die performativen Aspekte der 5 Rhythmen werfen. Nach Jürgen Mohn besteht die Aufgabe “einer neuen Disziplin Religionsästhetik” u.a. darin, Religion “nicht mehr (...) als ein nur intellektuelles, diskursives, am Ideal ihrer Reflexionsgestalten wie der Theologie gemessenes Gedanken- oder Lehrsystem [zu] verstehen, sondern als ein System von Wahrnehmungs-, Zeichen- und Kommunikationsprozessen“<sup>190</sup> In diesem Sinne gehe es vielmehr darum “die sinnliche Produktion und Rezeption im Wahrnehmungsprozess” als Konstruktionsvorgang religiöser Inhalte zu entschlüsseln. Dafür sei neben verschiedenen Zugangsformen, wie

---

<sup>189</sup> Vgl. Roth 1999: 20.

<sup>190</sup> Mohn 2004: 304.

z.B. der Analyse medialer Vermittlungen, vor allem auch die Rolle des “wahrnehmenden und erfahrenden menschlichen Körpers” in seinen “sinnlichen bzw. sinnhaften” Dimensionen von wesentlicher Bedeutung.<sup>191</sup>

Gemäß diesem Ansatz gehe ich von meiner eingangs formulierten und im Laufe der Arbeit weiter vorbereiteten These aus, nach welcher der spirituelle Inhalt der 5 Rhythmen sich als Heilung formuliert, die insbesondere in der performativen Inszenierung eines bestimmten Erfahrungsraumes wirksam wird. Dieser Raum konstituiert sich als Übergangsritual insbesondere durch die Inszenierung von *Liminalität* und *Communitas*, die neben den entsprechenden ritualtheoretischen Aspekten vor allem auch durch *holistische Körperwahrnehmungen* geleistet wird. Um diese Aspekte beschreibbar machen zu können, entwerfe ich zunächst mittels ritualtheoretischer Überlegungen einen konzeptuellen Kontext, in den ich anschließend Erika Fischer-Lichtes performativitätstheoretisches und Anne Kochs religionsästhetisches Vokabular als Beschreibungsgrößen holistischer Körperwahrnehmungen einbette. Im Folgenden werde ich die so erarbeiteten Kategorien auf die Beschreibung meiner teilnehmenden Beobachtung der Münchner 5 Rhythmen-Gemeinschaft sowie die Auswertung meiner Gespräche mit zwei Interviewpartnerinnen anwenden.

## 4.1 Übergangsrituale

Die Kategorisierung der 5 Rhythmen als Ritual erfolgt auf emischer Ebene analog zur Einordnung als schamanische Praxis als Selbstbezeichnung Roths. Und analog zur Popularisierung des Schamanismus durch die Diffusion ethnologischer und religionswissenschaftlicher Wissensbestände seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, erfolgte nicht zuletzt im Zuge der New Age-Bewegung eine inflationäre Ausbreitung des Ritualbegriffs im kulturell-öffentlichen und alternativ-religiösen Raum. Ebenso ist festzuhalten, dass “Ritual” keine einheitlich definierte Kategorie bezeichnet, sondern vielmehr einen verhandelbaren Begriff mit entsprechender Problemgeschichte, der sich im sozial- und kulturwissenschaftlichen Diskurs entlang der jeweils aktuellen Theorie- und Begriffsbildung entwickelte und sich einer Reihe unterschiedlicher Hilfsdisziplinen, wie u.a. der Ethologie, der Theaterwissenschaft oder der Kybernetik bedient hat.<sup>192</sup>

---

<sup>191</sup> Vgl. Mohn 2004: 304.

<sup>192</sup> Vgl. Baudy 2008; Schechner 2008; Goffmann 2008; Lotter 2008.

Für die Beschreibung der 5 Rhythmen als spezifische Form eines Übergangsrituals greife ich auf das 3-Phasen Modell nach van Gennep zurück. In seinem Werk “Rites de Passage” setzte sich van Gennep 1909 mit lebenszyklisch bedingten sozialen und biographischen Übergängen auseinander, die seiner Meinung nach überall auf der Welt dieselbe universelle Struktur aufweisen.<sup>193</sup> Demnach besteht die Funktion ritueller Übergänge darin, einen sicheren Wechsel von einem sozialen Status in einen anderen zu gewährleisten. Ein typisches Beispiel stellen Initiationsrituale dar, bei denen Kinder in den Rang von Erwachsenen, d.h. gleichberechtigter und -verpflichteter Mitglieder einer Gemeinschaft übergeführt werden. Dasselbe strukturelle Prinzip gelte aber auch bei Riten der Geburt, Hochzeit, Schwangerschaft, Krankheit, Krieg, jahreszeitlichen Zyklen, Ernte, usw.<sup>194</sup> Van Gennep definierte seine Theorie dieser Übergangsprozesse anhand folgender drei Stadien:<sup>195</sup>

1. In der Trennungs- oder Ablösungsphase werden die zu Transformierenden aus ihrem Alltagsleben und sozialen Milieu herausgelöst.
2. In der Schwellen- oder Transformationsphase werden die zu Transformierenden in einen statuslosen Zustand zwischen oder jenseits aller möglichen Bereiche versetzt, in dem sie neue und teilweise verstörende Erfahrungen machen können.
3. Die Eingliederungs- oder Inkorporationsphase schließlich bindet die nun Transformierten unter neuem Status wieder ins Sozialgefüge ein, womit die Übernahme von neuen Rechten und Pflichten einhergeht.

Insbesondere Victor Turner rekurriert auf van Genneps Phasenmodell, wobei er insbesondere die Außeralltäglichkeit der Schwellenerfahrung hervorhebt.<sup>196</sup> In Bezug auf die erste Phase beschreibt er mögliche Verschiebungen innerhalb der Wahrnehmung, die außeralltägliche Erfahrungen begünstigen:

*“Die erste Phase, die Trennungsphase, grenzt klar den sakralen Raum und die sakrale Zeit vom profanen oder säkularen Raum und der profanen Zeit ab (es geht also beispielsweise nicht nur um das Betreten eines Tempels, es ist auch ein Ritus erforderlich, der die Qualität der Zeit verändert oder einen kulturellen Bereich*

---

<sup>193</sup> Vgl. Fischer-Lichte 2012: 16.

<sup>194</sup> Vgl. ebd.: 16.

<sup>195</sup> Vgl. ebd.: 16.

<sup>196</sup> Turner 1989 und 2005 (Dabei gehe ich nicht auf Turners Unterscheidung zwischen liminalen und liminoiden Zuständen ein (Vgl. Turner 1989: 37), da diese Differenzierung für meine Beschreibung nicht unbedingt notwendig ist und sich nach Fischer-Lichte auch kulturwissenschaftlich nicht durchsetzen konnte. (Vgl. Fischer-Lichte 2012: 47).

konstruiert, der als 'außerhalb der Zeit' liegend, d.h. jenseits oder außerhalb der Zeit, die säkulare Abläufe oder Routinen misst, definiert ist)." <sup>197</sup>

Als zentrales Charakteristikum von *Liminalität*, dem Schwellenzustand, der in der eigentlichen Übergangsphase stattfindet, entwickelt Turner den Begriff der *Communitas*. Demnach neigen Menschen innerhalb dieser miteinander geteilten Statuslosigkeit dazu, "intensive Kameradschaft und Egalitarismus zu entwickeln, (...) weltliche Status- oder Rangunterschiede verschwinden." <sup>198</sup> *Communitas* lasse sich gegenüber der *Struktur* normativer sozialer Beziehungsmuster, die Ausdruck gesellschaftlicher Ordnung darstellen, als *Anti-Struktur* begreifen. Nach Turner "tritt *Communitas* dort auf, wo Sozialstruktur nicht ist." <sup>199</sup> Turner schreibt:

*"Liminalität ist sowohl kreativer als auch zerstörerischer als die strukturelle Norm. (...) Dort aber, wo sie sozial positiv ist, ist sie ein Modell menschlicher Gesellschaft im Sinne der homogenen, unstrukturierten Communitas, deren Grenzen sich idealerweise mit denen der Menschheit decken. Wenn zwei Menschen ihre Einheit zu erleben glauben, haben sie, wenn auch nur einen Augenblick lang, das Gefühl, alle Menschen seien eins."* <sup>200</sup>

Auch nach Fischer-Lichte stellen Transformation und Entgrenzung den entscheidenden Deutungshorizont von Übergangsritualen dar. Insbesondere im Schwellenzustand könnten Grenzübergänge als Erfahrungen einer "Entgrenzung schlechthin" <sup>201</sup> gemacht werden. Durch diese Auflösung sozial verbindlicher Strukturen können auch psychische Grenzen erweitert und ein Potential zur Transformation von Individuum und Gemeinschaft entwickelt werden. Holloman beschreibt diese "rituelle Manipulation von Emotionen" als Zustand einer "psychischen Öffnung", in dem das Individuum oft sehr verletzlich und suggestiv beeinflussbar ist. <sup>202</sup> Als Resultat könnten erhebliche und dauerhafte psychische Veränderungen auftreten. Aufgrund dieser ritualisierten psychischen Öffnung könnten nach Holloman Veranstaltungen wie z.B. Gruppentherapiesitzungen, die auf eine psychische Transformation von Individuen abzielen, als Übergangsrituale gewertet werden. <sup>203</sup>

---

<sup>197</sup> Turner 1989: 34.

<sup>198</sup> Turner 2005: 95.

<sup>199</sup> Ebd.: 124.

<sup>200</sup> Turner 1989: 73.

<sup>201</sup> Fischer-Lichte 2012.: 16.

<sup>202</sup> Vgl. Holloman 1974: 265.

<sup>203</sup> Vgl. ebd.: 265.



Als weiteren Unterschied zwischen *Communitas* und alltäglicher Sozialstruktur identifiziert Turner die besondere Unmittelbarkeit des Erlebens:

*“Communitas gehört dem Hier und Jetzt an; Struktur wurzelt aufgrund von Sprache, Gesetz, Brauch in der Vergangenheit und reicht in die Zukunft.”*<sup>204</sup>

Dieser Umstand verweist auf die Ereignishaftigkeit performativer und körperlicher Vollzüge, die sich in einer gewissen Unvorhersehbarkeit (im-pro-videre) und damit einhergehenden Spontanität und Kreativität als improvisatorischen Aspekten äußert.

Anhand der Ausführungen dieses Abschnittes lassen sich folgende Kennzeichen von Übergangsritualen festhalten, die sich sowohl in der Beschreibung meiner teilnehmenden Beobachtung als auch der Auswertung der Interviews verwenden lassen: drei Phasen der Liminalität, Statuslosigkeit, Aufhebung von sozialen Normen, *Communitas*, veränderte Zeitstruktur und -wahrnehmung, Unvorhersehbarkeit und Improvisation, Kreativität und Spontanität.

## 4.2 Performativität

Seit dem *performative turn* der 1970er Jahre führen performative Ansätze innerhalb der Kulturwissenschaften die Strukturkritik interpretativer Ansätze (wie z.B. Geertz' interpretativer Ethnologie) fort. Kulturelle Performanz wird hier nicht als Repräsentation von etwas bereits Vorgegebenem, also einer festen Struktur von Zeichen, Texten und Symbolen verstanden, sondern vielmehr als “dynamischer Prozess, der die Wirklichkeit, auf die er verweist, allererst hervorbringt”.<sup>205</sup> Somit wird kulturelle Bedeutung weniger als etwas Feststehendes und Sedimentiertes betrachtet, sondern hinsichtlich ihres fluiden Charakters als veränderbare Größe, die in Abhängigkeit von Handlungen pro- und reproduziert, kon- und dekonstruiert wird. Diese Sichtweise innerhalb der Kulturwissenschaften wurde dabei interessanterweise auch durch die Aneignung verschiedenster fremdkultureller religiöser Praktiken durch die New Age-Bewegung der 1970er Jahre angestoßen.<sup>206</sup> Der Ethnologe Rappaport erläutert die Bedeutung von Performativität in Hinblick auf Rituale wie folgt:

---

<sup>204</sup> Turner 2005: 111.

<sup>205</sup> Fischer-Lichte 2013: 32.

<sup>206</sup> Vgl. Bachmann-Medick 2009: 108.

*“Liturgical performance not only recognizes the authority of the conventions it represents, it gives them their very existence. (...) a ritual performance realizes the order of which it is an instance. Participants enliven the order that they are performing with the energy of their own bodies, and their own voices make it articulate. They thereby establish the existence of that order in this world of matter and energy; they substantiate the order as it informs them.”*<sup>207</sup>

Im Sinne dieser Perspektive lassen sich bestimmte performative Faktoren herausfiltern, vermittels derer sich beschreiben lässt, wie die 5 Rhythmen ihre rituelle Ordnung und somit die psychospirituelle Wirklichkeit ihrer transformativen Erfahrung realisieren. Ich möchte folgende Eigenschaften des Performativen dafür verwenden, die nach Fischer-Lichte sowohl Bedeutung erzeugen als auch wahrnehmen lassen<sup>208</sup>: Leibliche Ko-Präsenz, Räumlichkeit, Lautlichkeit, Körperlichkeit und Schwarmeffekte.

*Leibliche Ko-Präsenz*<sup>209</sup> bezeichnet den Umstand, dass sich die Akteure durch die körperliche Phänomenalität nicht nur aller aktiv Beteiligten, sondern aller überhaupt Anwesenden gegenseitig beeinflussen. Anders gesagt, es ist unmöglich, in einer sozialen Situation nicht zu kommunizieren. Bedingt alleine durch die körperliche Anwesenheit wird sogar eine völlig passive oder rezeptive Haltung zum “Akteur”. Daraus ergibt sich zum einen, dass es sogar im Falle eines feststehenden, formalisierten Ablaufes innerhalb von Akteursgemeinschaften zu nicht vollständig planbaren oder vorhersehbaren Vorfällen kommen kann, da schon das Abweichen eines Einzigen den gesamten Zusammenhang beeinflusst. Als Beschreibungsparameter lassen sich performative Handlungen demnach hinsichtlich ihres Verhältnisses von Intentionalität und Emergenz kennzeichnen. Zum anderen bedeutet dies, dass jeder Beteiligte sich weder als vollständig autonom noch vollständig fremdbestimmt erlebt. Das eigene subjektive Verhalten kann das Verhalten anderer beeinflussen, wie es gleichzeitig auch selber durch das Verhalten anderer bestimmt wird. Dadurch lösen sich einseitige Kausalzusammenhänge auf, die Aktions- Reaktionskomplexität wird teilweise unüberschaubar und geht in ein “kollektives Fließen” einer autopoietischen Feedback-Schleife über, wodurch dichotomische Begriffsschemata (wie Subjekt-Objekt Trennung) destabilisiert werden können. Die Ko-Präsenz ist dabei stets von den drei Formen von Materialität bestimmt: *Räumlichkeit*, *Körperlichkeit* und *Lautlichkeit*.

---

<sup>207</sup> Rappaport 1999: 125.

<sup>208</sup> Fischer-Lichte 2012: 66.

<sup>209</sup> Ebd.: 54-58.

Die *Räumlichkeit*<sup>210</sup> der Aufführung unterscheidet sich vom architektonisch-geometrischen Raum, da sie als relativer Raum erst performativ erzeugt wird. So hängen räumliche Atmosphären ab sowohl vom Zusammenspiel räumlicher Ausdehnung mit Objekten, Zeit, Licht, Gerüchen, Laute, usw. als auch von der subjektiven Wahrnehmung, die in verschiedenster Weise körperlich, emotional, usw. gefärbt sein kann. Insbesondere durch die Bewegungen von Menschen, die den Raum energetisch verdichten oder ausdünnen können, werden Räume permanent neu erzeugt und sind überaus flüchtig.

In der *Körperlichkeit*<sup>211</sup> kommt der besondere Umstand der leiblichen Ko-Präsenz zum Tragen, dass ein Körper den anderen in seinen spezifischen physiologischen, affektiven, energetischen und motorischen Zuständen unmittelbar affizieren kann. Ein gutes Beispiel ist hier das ansteckende Gähnen. Außerdem sieht Fischer-Lichte eine besondere Spannung im Verhältnis des semiotischen Körpers und des phänomenalen Leibes. In der leibphänomenologischen Unterscheidung zwischen Leib-sein und Körper-haben in der Tradition Plessners kann der menschliche Körper über seine unmittelbar organische Affizierung hinaus auch eine symbolische Bedeutung vermitteln, die statt der beschriebenen somatischen Empathie auf der Ebene soziokultureller Signifikanz, Symbolik und Assoziation funktioniert. Hier sind vor allem Kleidung, Frisur sowie kultur- und milieuspezifische und -typische Bewegungen, symbolische Gesten oder entsprechend formalisierte Ausdrucksformen zu nennen.

Der *Lautlichkeit*<sup>212</sup> schließlich kommt in der sinnlichen Erfahrung ein besonderes Wirkpotential zu. Lautlichkeit erzeugt sowohl Räumlichkeit als auch in Form von Stimmlichkeit sogleich Körperlichkeit. Vor allem Stimmlichkeit kann eine unmittelbare körperliche Affizierung hervorrufen, wie sich beispielsweise am Weinen, Schreien, Schluchzen oder Lachen zeigt. Diese affektiven und nonverbalen Äußerungen lösen eine buchstäbliche physikalische Resonanz im Hörenden aus, die auch intensive emotionale und psychische Reaktionen zeitigen können.

*Schwarmeffekte* (bzw. *Schwarmintelligenz*)<sup>213</sup> lassen sich insbesondere als Kategorie für die Beschreibung emergenter Handlungsabläufe in Situationen leiblicher Ko-Präsenz ver-

---

<sup>210</sup> Fischer-Lichte 2012: 58ff.

<sup>211</sup> Ebd. 2012: 60ff.

<sup>212</sup> Ebd.: 62ff.

<sup>213</sup> Vgl. ebd.: 75-85.

wenden. Unter einem emergenten Phänomen versteht man etwas, das auftaucht, ohne dass es vorhersehbar war, “auch wenn sein Auftauchen im Nachhinein plausibel erscheinen mag.”<sup>214</sup> Im sozialwissenschaftlichen Diskurs versteht man mitunter die Konstruktion sozialer Wirklichkeit als Wechselspiel von Planung und Emergenz, da sie stets auch Unvorhergesehenes und somit Neues beinhaltet. Emergenz entsteht dabei als Phänomen ko-leiblicher Interaktion, die durch einen gleichzeitig selbst- und fremdbestimmten Handlungsverlauf gekennzeichnet ist. In Anlehnung an Vogel- oder Fischeschwärme, die einer dezentralen rhythmisierten Selbstorganisation folgen, kann man daher auch bei menschlichen Gruppendynamiken von einem Schwarmverhalten sprechen, deren Entwicklung nicht der Handlung nur einzelner Mitglieder zugesprochen werden kann. Als Kennzeichen ergeben sich einerseits Synergieeffekte (Vögel fliegen innerhalb eines Schwarmes schneller und zugleich kontrollierter als alleine<sup>215</sup>) sowie eine “*viable dialectic between solitude and being-with-others*”.<sup>216</sup> Durch dieses “singuläre plural sein”<sup>217</sup> eröffnen beispielsweise soziale Rituale einen liminalen Raum, der sowohl individuelle als auch kollektive plastische Handlungsmöglichkeiten eröffnet, anstatt starre Handlungsvorgaben zu erzwingen. Dadurch ergeben sich anstatt Entweder-oder-Situationen prinzipiell eher Möglichkeiten eines Sowohl-als-auch.

### 4.3 Körperwissen

Als religionsästhetische Kategorie beschreibt Körperwissen die sinnlich-somatische Dimension religiöser Vollzüge und nicht die semiotische, die immer an kognitives Wissen gebunden erscheint.<sup>218</sup> Damit kennzeichnet Körperwissen das subjektiv erfahrbare, biographische Wissen *des* Körpers und nicht ein objektives Wissen *über* den Körper. Es geht dabei allerdings nicht darum, körperliche Erfahrung lediglich in leibphänomenologischer Weise zu beschreiben, sondern vielmehr das Zusammenwirken von körperlichen und kulturellen Faktoren als stets aufeinander bezogene Größen innerhalb je unterschiedlicher soziohistorischer Kontexte. Von dieser Perspektive ausgehend lassen sich performative As-

---

<sup>214</sup> Fischer-Lichte 2012: 76.

<sup>215</sup> Ebd.: 82.

<sup>216</sup> Ebd.: 82.

<sup>217</sup> Jean-Luc Nancy zit. nach ebd.: 83.

<sup>218</sup> Vgl. Koch 2007: 5.

pekte des 5 Rhythmen-Rituals hinsichtlich somatischer Kategorien untersuchen, die insbesondere zur Beschreibung der Inszenierungen holistischer Körperwahrnehmungen geeignet scheinen. Unter holistischer Körperwahrnehmung verstehe ich dabei potentiell alle intero- und exterozeptisch intermodal strukturierten Wahrnehmungsmodi, die sich vom Rezipienten subjektiv im Sinne eines holistischen Körperkonzeptes deuten lassen und dieses plausibilisieren. Unter Bezugnahme auf die Körperwissen-Kategorien *Körperbild*, *prothetisches Körperwissen*, *Tätowierung* und *Körpertonus* versuche ich (in hypothetischer Weise), eine religionsästhetische Deutung holistischer Körperwahrnehmungen zu liefern.

Das *Körperbild* (*body image*) stellt nach Gallagher ein System von Wahrnehmungen, Einstellungen und Überzeugungen gegenüber dem eigenen Körper dar,<sup>219</sup> wobei diese jedoch nicht notwendigerweise bewusst sein müssen und nochmals in drei Aspekte gegliedert werden können: *body percept* stellt die sensorische Wahrnehmung des eigenen Körpers dar; *body concept* das konzeptuelle Verständnis des Körpers (soziokulturell und/oder wissenschaftlich vermittelt) und *body affect* eine emotionale Haltung gegenüber dem eigenen Körper,<sup>220</sup> wobei sich auch diese drei Subkategorien wiederum aufeinander beziehen und in Wechselwirkung stehen. Woher sich das holistische Körperkonzept der 5 Rhythmen ableitet, ließ sich bereits an meinen religionssoziologischen und -historischen Ausführungen ablesen. An dieser Stelle geht es also nun darum, wie die 5 Rhythmen performativ Einfluss auf das Körperbild insbesondere als Körperwahrnehmung *body percept* und *body affect* nehmen.

*Prothetisches Körperwissen*<sup>221</sup> bezeichnet sowohl die Fähigkeit, mittels multisensorischer bzw. intermodaler Sinneseindrücke das Körperbild und damit die Ich-Identität über die eigenen körperlichen Grenzen hinaus auszudehnen. Diese Entgrenzung geschieht dabei nicht als psychologische Identifikation, z.B. mit einem anderen Menschen, sondern vielmehr als direkte sinnlich-körperliche Wahrnehmung. Dies kann sich sowohl auf reale Körper (Menschen und Gegenstände) und Räume als auch imaginierte Körper oder Szenarien beziehen. Der andere Aspekt besteht darin, räumlich entfernte Begebenheiten wie andere Körper und deren Beschaffenheiten (Oberflächenstruktur, Bewegung, physiologische Prozesse) in das eigene Körperbild mit aufzunehmen. Im Falle der 5 Rhythmen zeigt sich die-

---

<sup>219</sup> Gallagher 2005: 24.

<sup>220</sup> Ebd.: 25.

<sup>221</sup> Vgl. Koch 2007: 220-226.

se prothetische Erweiterung des Körperbildes als Wirkmechanismus, der sich insbesondere aus der Wahrnehmung relativer Räumlichkeit sowie relationaler leiblicher Ko-Präsenz ergibt bzw. diese beiden auch miterzeugt. Die multisensorische Wahrnehmung (Sehen, Hören, Berühren, Spüren, usw.) von Bewegungen und Körperzuständen anderer (Motorik, Temperatur, Schwitzen, Emotionsäußerungen, usw.) kann dabei sowohl deren Körperempfindungen in die eigene Wahrnehmung hinein verlagern, als auch den fremden Körper als Erweiterung des eigenen erscheinen lassen.

*Tätowierung*<sup>222</sup> bezeichnet hier keine ästhetische Modifikation der Hautoberfläche durch Nadeln und Farbe, sondern vielmehr als Metapher eine identitätsstiftende Hautkarte, die durch Berührungen (vor allem zärtliche und schmerzhaft) im biographischen Verlauf sukzessive weiter aus- bzw. eingepägt wird. Die Haut fungiert als größtes Sinnesorgan als Medium des Übergangs von Innen nach Außen und konstruiert sowohl durch Einschreibungen eine Korrelation zwischen psychischen und somatischen Spuren und Traumata als auch die (veränderbaren) Grenzen zwischen Ich-Identität und Umwelt. Dadurch wird der Hautsinn zum Identitätssinn schlechthin, der sich über seine kontinuierliche Interaktion zur Umwelt und insbesondere zu anderen Körpern definiert. Die Tätowierung bleibt dabei nicht auf das epidermale Tastorgan beschränkt, sondern wird als intermodale Einprägung verstanden, die auch andere Sinneseindrücke miteinbezieht, die zusammen ein spezifisches Erlebnis gestalten.

Die Kategorie *Körpertonus*<sup>223</sup> beschreibt die muskuläre Spannung des Körpers, wobei Anspannung, Entspannung, Verspannung, Dehnen und Aufwärmen verschiedene Tonuszustände anzeigen. Der Muskeltonus steht in enger Verbindung mit emotionalen Zuständen und wirkt sich unmittelbar auf Körperhaltung, Bewegungsfluss, Konzentrationsfähigkeit und Schmerzempfinden aus. Motorische Abläufe können als Technik sowohl zur Erhöhung als auch Senkung von Spannungszuständen eingesetzt werden, wobei oft auch der Zusammenhang von Imagination, Atmung und Muskelkontraktionen zum Einsatz kommt. Dem Körpertonus kann ein erhöhter somatischer Aufmerksamkeitsmodus zukommen, wodurch sich gezielte Aufmerksamkeitslenkungen über Veränderungen von Spannungszuständen erreichen lassen. Durch Tonusreduzierung können Entspannungszustände erreicht

---

<sup>222</sup> Vgl. Koch 2007: 211-216.

<sup>223</sup> Ebd.: 226ff.

werden, die teilweise als “rezeptives, passives, intuitiv-ganzheitliches Bewusstsein”<sup>224</sup> beschrieben werden.

#### 4.4 Feldforschung beim Münchner 5 Rhythmen Tribe

Der direkte lokale Zugang zu den 5 Rhythmen bedarf einiger Anmerkungen. Zunächst möchte ich darauf hinweisen, dass es sich bei der Münchner Gemeinschaft um eine lokale *community of practice* handelt, die gemäß der Spezifität ihrer Merkmale, Praktiken und Akteure betrachtet werden muss. Daher können die von mir gemachten Beobachtungen nicht als verbindliches Modell für andere 5 Rhythmen-Gemeinschaften angenommen werden. Darüber hinaus nehme ich nicht einen “wahren Kern” der 5 Rhythmen essentialistisch an, der in den Schilderungen Roths zu dechiffrieren sei und in den 1970er Jahren auf “authentische Weise” praktiziert wurde, um die Praxis der Münchner Tänzer spekulativ damit zu vergleichen. Vielmehr gehe ich davon aus, dass der Münchner “Tribe”<sup>225</sup> mithilfe “assoziativer Inspirationsquellen”<sup>226</sup> neben den 5 Rhythmen auch aus unterschiedlichen anderen körper- und tanztherapeutischen sowie spirituellen Kontexten im Zuge kreativer Aneignungsprozesse und des Transfers bestehender sowie des Designs<sup>227</sup> neugeschaffener ritueller und therapeutischer Elemente verschiedene Aspekte in die lokale Praxis integriert. Entsprechend individueller Vorlieben und inhaltlicher Gewichtungen sowie der 5 Rhythmen-typischen Betonung von Individualität, Kreativität und Entwicklung zeigen sich die beiden zertifizierten Münchner 5 Rhythmen-Lehrerinnen offen für Einflüsse aus verschiedenen Bereichen (z.B. Systemaufstellung, Butoh, integrale Tanz- und Ausdruckstherapie, Meditation und Energiearbeit). Neben diesen Einflüssen von Seiten der Tanzleitung gehe ich von gruppenspezifischen Dynamiken aus, die individuelle Themen miteinbringen und lokale, interne Codes und kollektive Routinen herausbilden und somit eine spezifische *community of practice*<sup>228</sup> bilden.

---

<sup>224</sup> Koch 2007:175.

<sup>225</sup> *Tribe* stellt als Anspielung auf archaische bzw. schamanisch-indigene Vergemeinschaftungsformen die Bezeichnung Roths für die 5 Rhythmen Gemeinschaft(en) dar.

<sup>226</sup> Laack 2011: 230.

<sup>227</sup> Vgl. ebd.: 228-237.

<sup>228</sup> Der Ausdruck *community of practice* beschreibt nach Etienne Wenger die Verzahnung individueller Lernprozesse mit denen der einbettenden sozialen Gemeinschaft durch eine gemeinsame, kontinuierlich ausgeübte Praxisform (Vgl. Wenger 2006).

Im Zuge der Reflektion meines Forschungsstandpunktes gilt es zu erwähnen, dass ich die 5 Rhythmen auch privat, ohne wissenschaftliches Interesse seit einigen Jahren betreibe. Daher bin ich mir im Klaren darüber, dass meine subjektive Grundtendenz von Sympathie geprägt ist. Durch mein privates Eingebunden-Sein pflege ich zur Gruppe ein Verhältnis, das sich bisher über gemeinsam gemachte Erfahrungen definiert statt durch die Differenz zwischen Wissenschaftler und Gegenstand. Ob sich die Interviewsituationen durch einen Vertrauensvorschluss mir gegenüber nun offener oder aufgrund persönlicher Bekanntschaft vorsichtiger als bei einem unbeteiligten Forscher entwickelt haben, kann ich abschließend nicht beurteilen. Zur teilnehmenden Beobachtung ist anzuführen, dass meine Anwesenheit wahrscheinlich keinen besonderen Einfluss auf die Ereignisse hatte, der über meine leibliche Ko-Präsenz als Tänzer innerhalb der Gruppe hinausging. Aufgrund meiner mehrjährigen Involviertheit vor dem Forschungsprojekt wurde ich nicht als Außenstehender und schon gar nicht in einer wissenschaftlich-beobachtenden Rolle wahrgenommen und habe diese Information, von einzelnen Personen und der Tanzleitung abgesehen, auch nicht veröffentlicht. In diesem Sinne fungierte ich gewissermaßen als mein eigener "Gate-Keeper" oder Kontaktmann. Als individueller Tänzer nahm ich natürlich Einfluss auf die Gruppendynamik, wobei meine Rolle und die Reaktionen auf mich durch meine spezifische Position als junger, weißer, mitteleuropäischer, heterosexueller Mann mit bildungsbürgerlichem Hintergrund beeinflusst waren.

Wenngleich meine persönlichen Erfahrungen der 5 Rhythmen meinen wissenschaftlichen Forschungen vorausgehen, geht es in der qualitativen, verstehenden Forschung aber nun darum, das "Typische, Allgemeine, Verstehbare, nicht das rein Subjektive, Exemplarische und Individuelle"<sup>229</sup> zu finden und einen objektiven Sinn von Handlungszusammenhängen zu beschreiben. Daher beschreibe ich einen idealtypischen Ablauf eines offenen Tanzabends, der im Münchner 5 Rhythmen-Tanzstudio wöchentlich zweimal unter dem Namen "Endlose Wellen" stattfindet in Anlehnung an Geertz Konzept der "dichten Beschreibung"<sup>230</sup>, und versuche dabei, Bedeutungs- und Handlungsebenen mittels der vorbereiteten Kategorien möglichst multidimensional in ihren Verknüpfungen darzulegen. Dabei stammen einige meiner Informationen auch aus Gesprächen mit oder zwischen anderen Tänzern, die ich nicht anhand von Interviewmaterial belegen kann, die aber dennoch von

---

<sup>229</sup> Knoblauch 2003:33.

<sup>230</sup> Geertz 1987 und 1998.



mir reflektierte Schlaglichter bilden. Die Perspektive meiner Beobachtungen war dabei, durch welche Faktoren erstens Liminalität und *Communitas* und zweitens Körperwahrnehmungen performativ inszeniert werden, die sich (emisch) hinsichtlich eines holistischen und energetischen Körper- und Weltbildes deuten lassen.

#### **4.4.1 Teilnehmende Beobachtung**

Das Tanzstudio *Dance Spirit* befindet sich in der Ganghoferstraße 68b in München. Es ist Teil der "Medienfabrik" eines modernen, 33.000 m<sup>2</sup> großen Gebäudekomplexes, der hauptsächlich von Betrieben aus der Medien- und Kommunikationsbranche gemietet wird. Ein auf Feng-Shui Prinzipien basierendes Gestaltungskonzept vereint Grünflächen, Wasserläufe, alte Bausubstanz und modernste Architektur. Durch die Weitläufigkeit vom Verkehrslärm abgeschirmt, wird eine urbane Ruhezone geschaffen. Entsprechend diesem Setting gestaltet sich das Studio selbst als Kombination hochmoderner Technik (digital steuerbare LED Multicolor-Lichtanlage, professionelles Mischpult, usw.), und reduziert gehaltener Einrichtung im Eingangsbereich aus ostasiatischen Möbelstücken. Bei einer Größe von 250 m<sup>2</sup>, sechs Meter Deckenhöhe und Fensterfronten auf beiden Querseiten wirkt der säulenfreie, in warmen Farbtönen gehaltene, Loft-artige Tanzsaal mit hochwertigem Holzschwingboden angenehm hell, großzügig und weit, sauber und einladend. Auf den Längsseiten hängen jeweils drei bis vier mittel- bis großflächige Malereien oder Fotografien, die ungefähr halbjährlich wechselnd Motive von zumeist spirituell motivierten Künstlern ausstellen. Auf einer etwa ein Meter hohen Säule findet sich eine zirka ein Meter hohe Figur des im Feuerkreis tanzenden *Shiva*, die an verschiedenen Stellen im Raum positioniert werden kann. Die ihn umgebenden Arrangements (Blumenvasen, Kerzen, große Kristalle, u.ä.) werden entsprechend verschiedener Anlässe gestaltet (z.B. Jahreszeiten, themenbezogene Workshops). Die moderne Lichtanlage ermöglicht verschiedene Farb- und Helligkeitsstimmungen, diese bleiben aber konstant und sind nicht in Bewegung wie z.B. in einer Diskothek. Die Musikanlage erlaubt über verschiedene Boxen für jeweils Bass, Mitten und Höhen eine differenzierte körperliche Wahrnehmung unterschiedlicher Frequenzbereiche. Ein DJ Pult befindet sich am Kopfende der Tanzfläche, von dem aus die Tanzleitung

auch per Mikrofon Anweisungen geben kann. Laut Website soll der Tanzraum einen Beitrag leisten zur “Transformation des Bewusstseins in unserer Gesellschaft”.<sup>231</sup>

In der Regel sind ungefähr zwei Drittel bis drei Viertel der TänzerInnen Frauen und ein Drittel bis ein Viertel Männer. Prinzipiell sind alle Altersstufen außer Kinder und Jugendliche anzutreffen, die Mehrheit liegt schätzungsweise jenseits von 35 bis 40 Jahren; es tanzen auch Senioren und vereinzelt körperlich Beeinträchtigte. Nach meiner persönlichen Kenntnis handelt es sich überwiegend um Personen aus gebildeter, teils akademischer, mittelständischer Sozialisation mit Berufen wie Lehrer, Pfarrer, Hebamme, Anwalt, Zahnarzt, Unternehmer, Sozialarbeiter, Krankenpfleger, Ingenieur, Kfz-Mechaniker, Grafikdesigner, Photograph, Physiotherapeut, Unternehmensberater, usw. Etwaige soziale Statusunterschiede werden dadurch aufgehoben, dass sich prinzipiell alle mit Vornamen ansprechen und duzen. Darüber hinaus werden innerhalb von Gesprächen vor oder nach dem Tanzen eher die emotionalen, qualitativen Aspekte der jeweiligen Lebenssituation angesprochen und weniger die faktischen, quantitativen (ökonomischen, politischen, usw.) Begleitumstände. Ein Austausch auf dieser Ebene kann Gefühle von emotionaler Nähe, Vertrauen und Offenheit sowie Gemeinschaft vermitteln, wobei soziale Verteidigungsmechanismen abgebaut werden. Auffallend hierbei ist oftmals die narrative Trennung von “hier drinnen” (innerhalb der Tanzgruppe bzw. Studio) und “da draußen” (die Gesellschaft), wobei der Gemeinschaft das semantische Feld “Vertrauen, Offenheit, Gemeinschaft, Authentizität, Austausch, Freiheit.” zugesprochen wird, dem Alltagsleben tendenziell “Konkurrenz, Gegeneinander, Probleme, Isolation, Verstellen.”. Auf der Tanzfläche selber wird während des Tanzes jedoch nicht gesprochen. Einige der Tänzer treffen bereits deutlich vor Beginn des zweieinhalb bis dreistündigen Tanzabends ein, um in Ruhe ankommen und sich individuell durch Meditation, Dehnübungen, auf dem Boden liegen, ausgiebiges Duschen, gegenseitige Massagen, usw. vorbereiten zu können. Obwohl sich diese Einstimmungsphase bereits als Ablösungsphase, die einen Einschnitt gegenüber der Alltagswelt herstellt, verstehen lässt, beginnt nach meiner Einschätzung die eigentliche, gemeinschaftliche präliminale Phase erst mit dem gemeinschaftlichen Tanzen der ersten Welle. Da an einem offenen Abend normalerweise zwei aufeinanderfolgende Wellenabläufe getanzt werden, lässt sich die komplette erste Welle als Prozess betrachten, der eine veränderte Zeitwahrnehmung herstellen kann. Natürlich werden diese Abläufe individuell unter-

---

<sup>231</sup> <http://www.studio-dancespirit.de/Vision.html> oder <http://www.dancespirit.de>.

schiedlich wahrgenommen, jedoch dauert die zweite Welle faktisch meist deutlich länger, und die Aktionen und Stimmungen, die sich in der ersten Welle oft nur andeuten, treten im zweiten Teil des Abends erheblich intensiver zutage. Beispielsweise treten Überschreitungen gesellschaftlicher Normen und Tabus wie starke Gefühlsäußerungen innerhalb der zweiten Welle deutlich stärker und enthemmter auf.

Tabelle 2: Die ästhetischen und semantischen Dimensionen des 5 Rhythmen Bewegungssystems

	Flowing	Staccato	Chaos	Lyrical	Stillness
Wahrnehmungsfokus	Füße	Becken	Kopf	Hände	Atmung
Bewegungsqualität	fließend, kontinuierlich, gleichmäßig, rund, kreisend, spiralförmig	kraftvoll, sequentiell, abgestoppt, explosiv, impulsiv, linear, eckig	fließend und abgestoppt überlagern sich, rund und linear überlagern sich, unkontrolliert	leicht, gelöst, driftend, schwebend, wiegend	ruhig, weich, langsam, gleichmäßig, mit Atmung synchronisiert
Bewegungsdichte, Bewegungsintensität	gleichmäßig, mittel	ansteigend	sehr hoch	mittel, absteigend	gering
Körperschwerpunkt	abgesenkt, off-balance, Spiel mit Schwer- und Trägheitskraft, Aufbau von Momenten	zentriert	variabel, zentriert und off-balance	angehoben	verteilt (Tanz auf dem Boden)
Körpertonus	normal bis entspannt	Spannung steigend	Wechsel von An- und Entspannung	Spannungsphase dann nachlassend	sehr entspannt
Bewegung im Raum	runde und elliptische Bahnen, Radius mehrere Meter	lineare Bahnen oder auf der Stelle	auf der Stelle	durch den ganzen Raum	auf der Stelle, am Boden liegend
semantische Felder	weibliche Energie, Erde, Wärme, nährend, aufnehmend, Kontakt zu sich selber finden, absichtslos, passiv	männliche Energie, Feuer, Kommunikation, Kontakt nach Außen, Selbstbehauptung, absichtsvoll, zielgerichtet, abgebend, kraftvoll, aktiv	Vermischung von weiblich und männlich, Wasser, Chaos, Ekstase, loslassen, Kontrolle abgeben	inneres Kind, Spiel, Freiheit, das Loslassen, Luft, Himmel, Transformation, Trance, Spontanität, Mühelosigkeit	Seele, Geist, Essenz, Äther, Verbunden sein, authentischer Tanz, innehalten, spüren

Im Folgenden beschreibe ich den Verlauf der einzelnen Rhythmen mit einigen spezifischen Beobachtungen. Tabelle 2 gibt einen Überblick über die idealtypischen ästhetischen Merkmale, die sich dabei am Tanzkörper finden lassen, sowie die entsprechenden semantischen Zuschreibungen. Mein Text zeigt die sozialen und körperlichen Sinnzusammenhänge und wie sich einzelne Beobachtungen dementsprechend deuten lassen.

## **Flowing**

Das gemeinschaftliche Tanzen beginnt in der Regel mit angeleiteten Aufwärmübungen, die sich auf die Körperwahrnehmung, Fokussierung einzelner Körperteile, Atmung, Raumwahrnehmung, u.ä. beziehen und dann fließend in den ersten Rhythmus übergehen. Im beginnenden *Flowing* sind viele Tänzer mit sich selbst beschäftigt, der Blick ist oft gesenkt, es findet wenig direkte Interaktion statt. Teilweise wird mit geschlossenen Augen getanzt, wobei die Deprivation des Sehsinnes die auditive und kinästhetische Sensorik verstärkt. Durch den Fokus auf die Lautlichkeit der Musik und Mittänzer wird die Wahrnehmung einer dreidimensionalen Räumlichkeit unterstützt und intermodal mit der Propriozeption von Tanzbewegungen des eigenen Körpers verknüpft. Dadurch kann es zu einer prothetischen Erweiterung des Körperbildes in den umgebenden Raum hinein kommen, zu der durch ihre Stimmlichkeit auch die Mittänzer selbst zählen. Diese Wirkung gilt selbstverständlich für alle Rhythmen und den gesamten Ablauf, wobei die Ausweitung des eigenen Körperfeldes als Verbundenheit und Nähe zur Gruppe sowohl als Katalysator als auch Ausdruck von *Communitas* und holistischem Körperbild gedeutet werden kann. In diesem Sinne ist *Communitas* keine zwangsläufig psychologische Identifikation mit anderen, sondern primär eine somatisch-sensorische Angelegenheit der Dislokalisierung des eigenen Körpers als Übergang vom hautverkapselten Isolationszustand in eine, sich in Räumlichkeit ausbreitende Konnektivität.

Die Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Füße und Fußsohlen sowie die bewusste Gewichtsabgabe an den Boden können im *Flowing* eine prothetische Erweiterung der haptischen Bodenwahrnehmung bewirken, indem die den Tänzer radial umgebende Ausbreitung der Bodenfläche in das Körperbild integriert wird. Die plane Ebene des Bodens lässt sich hier als spezifische Form von "zweidimensionaler Räumlichkeit" beschreiben. Die Wahrnehmung der Fläche, auf der man steht, strahlt in alle Richtungen zugleich aus, deren Enden jedoch nicht eingrenzbar oder definitiv abschließbar erscheinen. Viele Tänzer tanzen barfuß, was das Gefühl von Verbundenheit mit dem Boden als eine Ausweitung der

Körpergrenzen verstärken kann. Es kann das Gefühl auftreten, mit den Füßen im Boden einzusinken oder einige Zentimeter unterhalb der eigentlichen Oberfläche zu tanzen. Diese Empfindung von "Geerdet-sein" wird typischerweise als Rückbindung an die "Mutter Erde" gedeutet, weshalb u.a. dieser Rhythmus auch als Ausdruck weiblicher Energie gesehen wird. Mit "dem Weiblichen" wird überdies eine aufnehmende, rezeptive Qualität assoziiert, was sich neben dem Hörsinn einerseits in der Betonung der Einatmung zeigt, andererseits in der mit *Flowing* verbundenen Absichtslosigkeit. Es geht darum, nichts Bestimmtes zu wollen, sondern mit "dem, was ist" zu arbeiten. Das sind in diesem Fall die rein physikalischen Kräfte, weshalb viel mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird und der Körperschwerpunkt in sogenannte *off-balance* gebracht wird, um mit dem daraus entstehenden Momentum arbeiten zu können. Die entstehenden Ungleichgewichtssituationen nötigen die Tänzer zu unvorhersehbaren Richtungswechseln und Reaktionen, um nicht zu stürzen oder mit anderen zusammenzustoßen, was spontane, improvisierte Aktionen erforderlich macht. Dabei soll der durch das Fallmoment entstehende Schwung nicht abgebrems werden, sondern mit einer elastischen Qualität die nächste Bewegung einleiten. Die Umsetzung dieser dynamischen Impulserhaltung erweist sich im körper- und tanzpädagogischen Diskurs als Ausdruck eines "verkörperten Lernens",<sup>232</sup> indem kreative Bewegungs- und flexible Verhaltensmuster eingeübt werden, die sich auf andere Lebenssituationen übertragen lassen sollen.

Als weiteres Kennzeichen weiblicher Energie werden die runden Bewegungsformen und die weiche, fließende Bewegungsqualität gesehen. Durch die bewusste Entspannung des Muskeltonus, um die entsprechende Geschmeidigkeit des Körpers zu erlangen, kann eine emotionale Entspannung einsetzen, die einerseits eine Abgrenzung gegenüber der Alltagsrealität kennzeichnet und als Initiation in die 5 Rhythmen-Realität, andererseits eine Öffnung und Sensibilisierung zur bewussten Körperwahrnehmung bewirkt.

## **Staccato**

Im *Staccato* wird normalerweise der Kontakt zu den Mittänzern aufgenommen. Dies geschieht zunächst oft über die Augen. *Staccato* gilt in der 5 Rhythmen-Terminologie als kommunikativ und ausdrucksstark. Hier geht es darum, sich seiner eigenen Position klar bewusst zu werden und Grenzen zu ziehen. Dabei kann auf einem Kontinuum zwischen spielerisch, forsch und ernsthaft eine direkte Konfrontation mit einem Partner gesucht wer-

---

<sup>232</sup> Vgl. Sieben 2007.

den. Hier sind oft tänzerische Dialoge zu beobachten, die zumeist nach dem “Call & Response”-Schema ablaufen: Ein Tänzer artikuliert eine zielgerichtete Bewegung in Richtung des anderen, der daraufhin reagiert, woraufhin wieder der erste an der Reihe ist und so weiter. Durch diese nonverbale und affektive Dialogizität wird ein weiterer Aspekt des verkörperten Lernens angesprochen. Hier wird vermittelt, eindeutige Aussagen zu treffen und unmissverständlich seine Position zu vertreten.

Entgegen der fließenden Formen des *Flowing*, welche die Bewegungen von der Körperperipherie initiieren und bei geringem Krafteinsatz über die faszialen Verbindungen von Muskelhäuten, Sehnen, Bindegewebe und Knochen über den ganzen Körper weiterleiten, werden die kraftvollen Impulse im *Staccato* vom Körperzentrum gesteuert und setzen sich in die Extremitäten fort. Diese Technik der Impulsübertragung kommt auch in vielen Kampfsportarten zum Einsatz, da auf diese Weise die Kraftübertragung über die Knochen geleistet wird und so klare Konturen, lineare Kraftwege und punktgenaue Zentrierungen von Krafteinsatz möglich sind. Entgegen des kontinuierlichen Bewegungsflusses im ersten Rhythmus haben die Stöße, Schneidebewegungen, usw. des *Staccato* einen klaren Anfang und ein klares Ende. Die Körperspannung wird erhöht und mit dem muskulären Tonus steigt auch die Herz-Kreislauf Frequenz. Die Tänzer beginnen zu schwitzen und das Erregungsniveau nimmt zu. *Staccato* wird mit männlicher Energie assoziiert, und der absichtsvolle Körperausdruck korreliert mit linearen Raumwegen und eindeutig fokussiertem Blick auf ein reales oder imaginäres Gegenüber. Im 5 Rhythmen-Narrativ kommt hier das “Feuer des Herzens” als rhythmischer Motor der Lebenskraft zum Ausdruck, der Bewegungsfokus auf das Becken drückt eine eindeutig sexualisierte Komponente aus. Die prothetische Wahrnehmung des *Flowing* wird hier zu einem gewissen Teil wieder zurück ins Individuum verlagert, insofern sie sich nicht mehr als Aufmerksamkeitsfeld ausbreitet, sondern vom eigenen Körperzentrum ausgehend in linearen Strahlen als imaginäre Verlängerungen der, in den Raum schneidenden und stechenden, Arme und Beine fungiert. Dieser Aspekt wirkt sich auch als prothetische Dialogizität auf oben genannte *Call & Response* Situationen aus. So können die imaginierten, da berührungslosen “Duellsituationen” in dieser Perspektive durchaus als körperlich reale Angriffs- und Verteidigungs- bzw. Gegenangriffsakte empfunden werden, die über eine symbolische Körpersprache hinausgehen.

Durch zunehmende Steigerung der Intensität bricht die kontrolliert lineare Bewegungsmatrix des *Staccato* allmählich in einen chaotischen wirkenden Zustand auf, indem die ver-

dichtete Impulszentrierung der Körpermitte sich über den ganzen Körper ausbreitet und ihn in Vibration versetzt.

## **Chaos**

Chaos wird in den 5 Rhythmen als Vereinigung des Weiblichen und des Männlichen betrachtet, und so weist der dritte Rhythmus sowohl fließende Elemente des *Flowing* als auch abgehackte des *Staccato* auf. Dabei treten hier neben schüttelnden, zitternden und vibrierenden Mustern insbesondere Fragmente von Bewegungssequenzen auf, die keine klare Struktur erkennen lassen, sondern unvermittelt Richtung und Qualität ändern. Auch die Bewegungsinitiation wechselt sprunghaft zwischen verschiedenen Körperteilen sowie zwischen Peripherie und Zentrum. Entscheidend ist, dass der Tanz nicht abgebrochen wird, deshalb lässt sich das, für manche anstrengende, *Chaos* (wie alle anderen Rhythmen auch) sowohl „groß“, „mittel“ als auch „klein“ tanzen, womit der jeweilige Bewegungsumfang und die -intensität bezeichnet werden. So besteht ein „kleines *Chaos*“ in weniger exaltierten Mikrobewegungen, die über einen langen Zeitraum durchgeführt werden können und weniger anstrengend sind, gleichwohl nichts an Bewegungsqualität und -dichte gegenüber einem Makro-Chaos einbüßen müssen. Als körperliche Orientierung dient hier das Loslassen des Kopfes und der Gesichtsmuskulatur mit dem Ziel, auf diese Weise kognitive Inhalte ebenso loszulassen. Hier wird eindeutig eine gesellschaftliche Konvention überschritten, indem sozial übliche Vorstellungen einer adäquaten Mimik bewusst außer Acht gelassen werden. Zudem kommt es in dieser Phase sehr oft zu heftigen Entladungen der kollektiv aufgebauten Spannung, die sich vor allem in lauten Schreien äußern. Auffällig hierbei ist die Beobachtung von gruppenspezifischen Effekten. Die Schreie werden in der Regel von einem einzelnen Tänzer oder einer Tänzerin initiiert, dem dann als sofortiges ko-stimmlisches Echo andere folgen. Der singular aufgebrauchte und sich kollektiv pluralisierende Impuls zur Überschreitung dieser gesellschaftlichen Hemmschwelle lässt sich als *Communitas*-Effekte verstehen.

Ein starkes Gemeinschaftsgefühl, das sich auch hinsichtlich seiner prothetischen Dimensionen beschreiben lässt, entsteht im *Chaos* außerdem durch den sogenannten „Hexenkessel“. Dieses wesentliche Phänomen wird bisweilen durch die Tanzleitung initiiert, bisweilen bildet es sich als Option eines intentionalen Schwarmeffekts selbstorganisiert aus. Die ganze Gruppe oder ein großer Teil bildet einen Kreis, in dessen Zentrum die Energie des Chaos räumlich verdichtet besonders intensiv wirken kann. In die Mitte des Kreises zieht

es spontan einzelne Tänzer, die dort unter anfeuernden Zurufen und Bewegungen der umgebenden Gruppe in ein starkes Chaos gehen, das teilweise ein besonders hohes Maß an Kontrollaufgabe aufweist. Die erhöhte Aufmerksamkeit der Gruppe auf die zentral agierenden Tänzer<sup>233</sup> verstärkt den kollektiv erzeugten Kontrollverlust, es wird auf diese Weise ein räumlich und feedback-dynamisch verstärkter “kontrollierter Kontrollverlust” erzeugt. Die damit assoziierte Hingabe der individuellen Persönlichkeit an die desintegrierende Energie des Chaos kann als ein “Abschütteln” negativer Energien, Erinnerungen, Emotionen und Traumata erfahren werden. Es soll gezielt die Möglichkeit einer kathartischen Wirkung herbeigeführt werden, eine körperlich ausagierte Form der Psychohygiene, die das Individuum von körperlich abgespeicherten Belastungen befreit. Die umgebenden Tänzer können dabei vermittelt einer prothetischen Ko-Präsenz die teilweise extremen Bewegungssequenzen und damit verbundenen Gefühle und Assoziationen am eigenen Leib nachempfinden, ohne selbst in der Mitte tanzen zu müssen. Insbesondere im *Chaos* korrelieren soziale Liminalität und körperliche Schwellenzustände, die hohe Bewegungsdichte und die -intensität bringen die Tänzer mitunter in körperliche Grenzzustände (Herz-Kreislauf-System). Nachdem die Tänzer das *Chaos* durchlaufen haben, stellt sich eine qualitativ völlig neuartige Bewegungs- und Gefühlsqualität ein: *Lyrical*.

## **Lyrical**

Der *lyrische* Rhythmus setzt nach der desintegrierenden Bewegungsqualität des Chaos als ein Neubeginn ein. Die Bewegungen werden nun leicht, grazil und anmutig, ein schwereles scheinendes Schweben durch den Raum lässt sich beobachten. Der Körperschwerpunkt ist angehoben, die Tänzer tanzen vermehrt auf den Zehenspitzen und vollführen mitunter Luftsprünge. Nachdem in den ersten drei Rhythmen die vertikale Körperachse aktiviert wurde (Füße, Becken, Kopf), kommen nun als körperliche Orientierungspunkte die Hände ins Spiel, die mit gleitenden und ausladenden Armbewegungen geschmeidige und aufwärtsstrebende Bewegungen vollführen. Einige Tänzer wirken in diesem Zustand wie entrückt, tanzen teils mit geschlossenen Augen, haben ein Lächeln auf dem Gesicht, singen zusammen mit der Musik, rotieren Derwisch-artig um sich selbst oder gestikulieren im Stile eines Dirigenten im Rhythmus der Musik mit den Händen.

---

<sup>233</sup> Vgl. hierzu auch die Situation von *mover* und *witness* im *Authentic Movement*; Kap.3.3.



*Communitas* -Effekte zeigen sich hier sehr eindrücklich. Man hat gemeinsam das *Chaos* durchlebt und “durchgestanden” und befindet sich nun auf einem kollektiven Plateau, das von trance-artigen bis zu heiter gelösten Momenten reichen kann, und die ich mit Rückgriff auf das *Runner`s High* der Dauerläufer hier als *Dancer`s High* bezeichnen möchte. Es kann dabei je nach Gruppenatmosphäre auch zu humorvollen und spielerischen Momenten kommen. So finden teilweise spontane Polonaisen oder ähnlich emergente Schwarmphänomene wie gemeinsames Singen, Pantomime oder ausgelassenes Lachen statt. Statt den antagonistisch angelegten Interaktionen des *Staccato* werden hier also insbesondere Gemeinsinn stiftende Kommunikationsformen inszeniert: Im *Lyrical* kommt es im gesamten Wellenablauf zu den meisten horizontalen Raumbewegungen innerhalb der Gruppe, d.h. dass die Gruppenkonstellation sich hier permanent ändert und es kontinuierlich zu neuen Begegnungen unter den Tänzern kommt, die sich teilweise wie bei einem Wiener Walzer von der Musik durch den Raum “tragen lassen”. Hierbei kommt es häufig zu direktem Augenkontakt zwischen den Tänzern, meist mit einem Lächeln und wachem, offenem Gesichtsausdruck verbunden. Einerseits verschiebt sich dadurch die prothetische Raum- und Gruppenwahrnehmung in Richtung visueller Reizeindrücke; die intermodale Verknüpfung von individuellem Körperbild, Räumlichkeit sowie Stimmlichkeit und Ko-Leiblichkeit der anderen Tänzer bezieht hier insbesondere das periphere Sehen mit ein. Andererseits kommt es zu nicht vorhersehbaren Begegnungen, da hier im Sinne einer *viable dialectic between solitude and being-with-others* die Lauf- bzw. Tanzwege und Kontaktsituationen immer als Wechselspiel zwischen selbst- und fremdbestimmten Entscheidungen entstehen. Die sozial integrierende Funktion dieses Gemeinschaftsprozesses kommt besonders wirksam zum Tragen, da statt einzelner, ausgewählter Personen potentiell alle Gruppenmitglieder ins Blickfeld geraten. Eine über Schwarmeffekte solcherart inszenierte Unvoreingenommenheit führt mehr oder minder zwangsläufig zu einer Statusnivellierung, die hier auch Alter, Geschlecht und Ethnie miteinbeziehen kann.

## **Stillness**

Der Übergang von *Lyrical* zu *Stillness* kann vereinzelt vom Ausdruck emotionaler Betroffenheit (Weinen, Schluchzen), mitunter auch von ruhiger Ernsthaftigkeit gekennzeichnet sein. Ersteres Phänomen lässt sich als Veröffentlichung von persönlicher Verletzlichkeit, Trauer, usw. betrachten, was sich als Überschreitung gesellschaftlich üblicher Alltagskonventionen bewerten lässt und somit als Ausdruck von Anti-Struktur und *Communitas*. Die

Tanzleitung leitet diese Übergangsphase bisweilen als “authentischen Tanz der Seele, der das Innere nach außen trägt” ein. Angestrebt wird in der *Stillness* eine bewusste und achtsame Wahrnehmung der Verbindung eigener Körperformen im äußeren Raum mit propriozeptischer Wahrnehmung des Körperinneren. Insbesondere sollen die Bewegungen mit dem Rhythmus der Atmung synchronisiert werden, wobei dem Atem hier nach Aktivierung der kompletten Körperstruktur (Füße, Becken, Kopf, Hände) nun eine das Körperbild ganzheitlich integrierende Funktion zukommt. Es soll mit dem ganzen Körper bis in die Finger- und Zehenspitzen und darüber hinaus ein- und ausgeatmet werden, wodurch der Atemprozess unter Umständen räumlich-prothetisch über das Hautsinnsystem hinaus ausgedehnt werden kann. Durch die bewusste und ruhige Atmung in Verbindung mit motorischer Entschleunigung wird eine deutliche Senkung des Körpertonus initiiert, die zu einem sehr entspannten Zustand führen kann. Vermittels entsprechender Aufmerksamkeitslenkung auf ein holistisches Körperbild kann so ein intuitiv-ganzheitlicher Bewusstseinszustand erreicht werden.

In dieser Phase kommt es regelmäßig zu zwei Formen von sozialer Interaktion, die ein Gefühl von Nähe und Verbundenheit auslösen können. Zunächst lässt sich hier das sogenannte Spiegeln beobachten. Bereits im *Lyrical* kommt es mitunter zu einer Partnerform, die ich “qualitatives Spiegeln” nennen möchte und die in der *Stillness* vertieft wird. Hier werden nicht achsensymmetrisch gespiegelte Bewegungsvorgaben gleichsam mimetisch simultan kopiert, sondern vielmehr durch kinästhetische Empathie ein somatisch-achtsames Einfühlen in die Bewegungsqualität des Gegenüber evoziert. Dabei werden Bewegungsrhythmus, -dichte, -intensität und -umfang einander angeglichen, ohne dass die eigene Bewegungsintentionalität zugunsten des anderen aufgegeben werden muss. Das entstehende Duett lässt sich wieder im Sinne einer *viable dialectic between solitude and being-with-others* interpretieren, wobei es durch ein variierendes Verhältnis von Intentionalität und Emergenz gekennzeichnet ist. Meine These ist, dass je mehr der gemeinschaftliche Tanz sich in Richtung Emergenz hin entwickelt, desto stärker durch diesen verkörperten Lernprozess ein Gefühl von Vertrauen gegenüber dem Unvorhersehbaren aufgebaut werden kann, das sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen lässt.

Zudem entsteht durch die prothetische Einfühlung eine Ausweitung des kinästhetischen Körperbildes auf den anderen Körper, der als Teil des eigenen wahrgenommen werden kann. Noch stärker gelingt dies durch die zweite Interaktionsform, die im Berühren des an-

deren liegt. Durch Berührungen kann der Körper des anderen unmittelbar haptisch “begriffen” werden, wobei dieser sich als prothetische Erweiterung des eigenen Körpers empfinden lässt und eine Verschmelzung zweier Körperschemen stattfinden kann. Darüber hinaus liegt ein wesentlicher Aspekt in der Herausbildung einer Zärtlichkeits-tätowierten Hautkarte, die durch eine regelmäßige Erfahrung konstituierend für die Selbst- und Fremderfahrung sein kann. Indem ein Tänzer regelmäßig am eigenen Leib liebevolles Streicheln, unterstützenden Druck, neugieriges Erforschen der Körper-Topographie, usw. erfährt, ergeben diese intimen, taktilen Eindrücke in Verknüpfung mit einem geschützten Rahmen und vertrauensvollen sozialen Umfeld eine positiv besetzte Tätowierung. Darüber hinaus stellt der spontane und bisweilen intime Körperkontakt zwischen teilweise einander wenig vertrauten Personen wiederum einen gewissen gesellschaftlichen Tabubruch dar und lässt sich als Kennzeichen sozialer Anti-Struktur werten.

Während die *Stillness* und somit die Welle dem Ende zugeht, nimmt die Bewegungsdichte allmählich immer mehr ab, bis am Ende nur noch Mikrobewegungen, Atmung und Propriozeption am Boden liegend übrig bleiben. Das Liegen am Boden begünstigt die Senkung des Körpertonus und verteilt den Körperschwerpunkt auf verschiedene Körperpartien. Die im *Flowing* -Rhythmus bereits genannte Bodenprothetik kann hier an unterschiedlichen Körperzonen gleichzeitig wirksam werden, so dass sich der Boden den Konturen und Reliefs des Gewicht abgebenden Körpers anzupassen scheint, um ihn gleichsam “einzuhüllen”. Auch hier bildet sich eine spezifische taktil-haptische Tätowierung heraus, die im Sinne eines Geborgenseins im Schoß der aufnehmenden “Mutter Erde” gedeutet werden kann.

Nachdem beide Wellen getanzt worden sind, finden sich die Tänzer meist sitzend zu einem Abschlusskreis zusammen. Es wird Raum gegeben, persönliche Eindrücke und Gefühle mitzuteilen, wenn jemand das möchte. In der Regel ist es das erste Mal seit Beginn der Veranstaltung, dass (von der Tanzleitung abgesehen) jemand spricht. Die Tanzleitung fasst ihre eigenen Eindrücke oder Wünsche für das nächste Mal zusammen und verkündet abschließend organisatorische Punkte und Veranstaltungshinweise. Zumeist erfolgt noch eine letzte Gruppenaktion, wie Händehalten und gemeinsames Klatschen o.ä., bevor sich die Gruppe auflöst. Dieser formalisierte Sitzkreis und das gemeinsame Sprechen kann als ritualisierte Wiedereingliederungsphase nach der liminalen Erfahrung betrachtet werden. Insbesondere die sukzessive Verlagerung des Gesprächs von persönlichen Details bezüg-

lich des Tanzabends hin zu rein organisatorischem Informationsaustausch kennzeichnet eine Rückführung an Alltagsinhalte und Annäherung an entsprechende verbale Kommunikationsformen.

#### 4.4.2 Auswertung der Interviews

Als Methode der Befragung habe ich mich für grob strukturierte narrativ-themenzentrierte Interviews<sup>234</sup> entschieden, da es mir primär um die subjektiven Erfahrungen von 5 Rhythmen-Tänzern geht, die sich auf diese Weise besser er- und vor allem nachfragen lassen, als durch klar kategorisierte Leitfaden oder standardisierte Fragebogen. Ich habe mehrere Personen angesprochen, von denen ich hinsichtlich terminlicher Gründe zwei ausgewählt habe: Vera, eine 36jährige selbstständige Grafikdesignerin, die die 5 Rhythmen regelmäßig seit einem Jahr praktiziert, sowie Esther, eine 45jährige Sterbebegleiterin und Energieheilerin, die seit zwei Jahren regelmäßig tanzt. Beide Gespräche fanden außerhalb des Tanzstudios in privater Atmosphäre statt. Meine Transkription richtet sich nach den Vorgaben in Dresing/Pehl 2012<sup>235</sup>, I steht für Interviewer, B für Befragte.

Um nicht zu suggerieren und so weit gefasste Kategorien wie möglich vorzugeben, habe ich offene Fragen gestellt und soweit möglich nur diejenigen Begriffe verwendet, die von den Befragten selbst eingeführt wurden, teilweise mit der Bitte um nähere Erläuterung dieser. Die Interviews gestalteten sich durch den narrativen Ansatz teils relativ weitläufig, in der Regel bin ich mit ein bis zwei Nachfragen dem Narrativ der Befragten gefolgt, bevor ich wieder zu meiner Struktur zurückgekehrt bin. Diese orientiert sich an folgendem Schema: Um den Erzählfluss und das autobiographische Gedächtnis anzuregen, wurde zunächst die Einstiegsfrage nach der allgemeinen Lebenssituation gestellt, die zum Ausprobieren der 5 Rhythmen führte und ob sich diese im Lauf der Zeit verändert habe. Anschließend wurde nach einer allgemeinen Beschreibung eines Tanzabends gefragt, wobei hier genannte, spezielle Motive und Erlebnisse von mir weiter verfolgt wurden. Dann bat ich um (assoziative) Beschreibung von Körpergefühlen und Wahrnehmungen während des Tanzes. Als spezielle Punkte wurden Fragen nach dem Gruppenbezug und nach "besonderen Erlebnissen" gestellt. Dann galt mein Interesse dem Einfluss der 5 Rhythmen auf den Alltag.

---

<sup>234</sup> Vgl.: Schlehe 2003: 77ff.

<sup>235</sup> Dresing/Pehl 2012: 25-32.

Abschließend fragte ich noch nach Kenntnis der Bücher Roths, um daraus schließen zu können, inwieweit ein theoretischer Hintergrund relevant erscheint, sowie nach Zeitraum und Regelmäßigkeit des Tanzens und nach etwaigen anderen Praktiken.

Meine Auswertung weist eher illustrativen statt explanatorischen Charakter auf, insofern sie nicht dem Zweck einer *Grounded Theory* dient, neue Kategorien zu entwickeln (auch schon aus dem Grund, dass zwei qualitative Interviews keinesfalls als repräsentativ angenommen werden können, um eine allgemeine Kategorienfolie zu erstellen, zumal keine männliche Stimme dabei ist). Vielmehr wende ich die, von mir im Laufe der Arbeit bereits herausgearbeiteten Kategorien als Analyseraster an. Dabei sollen einerseits die in der teilnehmenden Beobachtung entwickelten Hypothesen holistischer Wahrnehmungsprozesse sowie Liminalitäts- und Communitas-Erfahrungen behandelt werden. Andererseits werden die Gespräche aber auch hinsichtlich soziologischer Ansätze wie Selbstermächtigung und Heilungsvorstellungen (veränderte Bewusstseinszustände, Verkörperung emotionaler Inhalte) untersucht. In diesem Zusammenhang erscheint auch die Frage nach dem Einfluss der 5 Rhythmen auf das Alltagsleben relevant. In Anlehnung an Csordas Forschung zum charismatischen Heilen gehe ich davon aus, dass die sprachlichen Äußerungen der Befragten nicht nur auf kognitive Inhalte, sondern auch auf subjektiv verkörperte Erfahrungen verweisen und diese somit zu einem gewissen Grad erschließbar machen.<sup>236</sup> Gleichzeitig ist jedoch festzuhalten, dass die Äußerungen der Interviewpartner selber eine Interpretation der Geschehnisse darstellen, meine Auswertung im Endeffekt also eine Interpretation von Interpretationen darstellt.<sup>237</sup>

## Heilung

Für Esther stellen die 5 Rhythmen eine eindeutig heilende Praxisform dar, die sich von einer rein sportiven Betätigung oder einem Wellness-Programm definitiv abgrenzt. Dabei wird Heilung von ihr in einem holistischen Sinne interpretiert, der den Narrativen von Selbstheilung und potentieller Ganzheitlichkeit entspricht:

*“Heilung im Sinne von Ganzwerdung, von sich dieser Einheit wieder annähern, im Sinne von ganzer oder vollständiger werden. Heilung auch im Sinne von Selbstheilung. Also ich nehm kein Medikament oder keine Sache oder ich nehme keinen, na wie beschreib ich das? Also es ist etwas, was eine Selbstheilung in mir auslöst. Und es nicht etwas, was von außen gebracht wird: “Hier die 5 Rhythmen tun wir jetzt da rein und dann*

---

<sup>236</sup> Vgl. Csordas 1994: xii.

<sup>237</sup> Vgl. ebd.: xi und Knoblauch 2003: 33.

*bist du heil”, sondern ich begeben mich da rein und habe die Möglichkeit, Selbstheilungskräfte erscheinen zu lassen oder zu aktivieren. Wenn ich mich da so drauf einlassen kann und möchte. Und ich glaube, dass, also so kommt es mir auch vor, dass das letztendlich auch jeder sucht, bei den Leuten, die 5 Rhythmen tanzen. (...) Vielleicht tanzen manche auch nur so zum Abschalten, das glaub ich aber weniger, weil dafür fordern die 5 Rhythmen auf Dauer zu sehr, ja. Also das geht nicht, dass du da einfach nur/ das geht in der Disko eher oder beim Joggen oder was weiß ich. Und die Leute, die regelmäßig tanzen, hab ich schon den Eindruck, dass da Erfahrungswerte gesucht werden, die was mit einer Heilung, in welcher Form auch immer, oder bezogen auf welche Thematik auch immer, stattfinden lassen sollen.”<sup>238</sup>*

Als wesentliches Kriterium dafür sieht sie es, in ein unmittelbares *“Spüren und Erfahren”*<sup>239</sup> zu gehen, mit *“der Herausforderung den Gedankenapparat abzuschalten”*<sup>240</sup> und dem trainierbaren Ziel

*“[b]ewusst, bewusster (...) immer bewusster zu leben. Und immer tiefer in diese Anbindung zur Intuition zu gehen. Weil die meiner Erfahrung nach mehr weiß als mein Verstand. Und jetzt ist mein Verstand am Tag sag ich mal mindestens 85 Prozent der Herrscher über allem was passiert und 15 Prozent der Rest – und das ist schon viel – weil angefangen habe ich bei 99,9 Prozent. Und da sehe ich halt eine Steigerung und das ist aber auch ein Training. Also das muss man ja üben, praktizieren und (...) ins Leben holen, so dass es eine tragfähige Kraft bekommt. Und das ist es wichtig in irgendeiner Form zu praktizieren. Die 5 Rhythmen sind eine Form Körperbewusstsein zu trainieren oder auch Bewusstwerdung zu üben. Und dadurch so ein Portal zu öffnen, weil je bewusster ich so bin in meinem Gefühl für mein Sein, umso leichter komme ich an die Intuition oder an verschiedene Potentiale oder Kräfte, die ich gerade brauche.”<sup>241</sup>*

Dabei liegt der erste Schritt eines kontinuierlich andauernden und etappenweise vorangehenden Trainings- oder Heilungsprozesses, der auch im Alltagsleben ansetzen soll, zunächst in der Bewusstwerdung und Identifizierung dessen, was geheilt werden soll,

*“(...) weil diese Zersplitterung oder Fragmentierung ja nicht sichtbar ist oder bewusst, ja. Wenn ich das sehe, was da alles verteilt ist, kann ich es zusammenfügen. Aber wenn ich es nicht sehe, sondern nur an den Symptomen leide – Schmerzen, Depressionen, Lebensmüdigkeit, Burn-out, was es alles gibt, im kleineren oder größeren Maße – brauche ich etwas, um eine Heilung zu finden, brauche ich etwas, was mir Dinge ins Bewusstsein holt, damit ich es sehen kann – in dem Moment passiert ja schon ganz viel – oder/und ich brauche diesen Raum, in dem das stattfinden kann und zwar in der Art und Weise und in dem Tempo und in der*

---

<sup>238</sup> Interview 1: #00:39:19-6#.

<sup>239</sup> Ebd.: #00:05:20-0#.

<sup>240</sup> Ebd.: #00:05:49-6#.

<sup>241</sup> Ebd.: #00:18:22-7#.

*Intensität, wie es gerade angebracht ist. Und im seltensten Fall ist das die Wunderheilung – von Zack auf Jetzt – meistens ist es ein stückweises Zusammenfügen.“*<sup>242</sup>

Dabei sieht sie, als beruflich schamanisch Arbeitende, einen engen Bezug zwischen Schamanismus und 5 Rhythmen, grenzt diese als schamanische Technik von anderen Tanzformen ab, und versteht sie letztendlich als unterstützendes Hilfsmittel, um sich mit dem eigenen Bewusstsein auseinanderzusetzen:

*“(…) schamanisch zu arbeiten heißt für mich, das Bewusstsein zu öffnen und in diesen Bereich durch Spüren, Fühlen, Wahrnehmen, Erlauben und auch Bewegen, also Bewegen wäre jetzt zum Beispiel wirklich eine Intention in der schamanischen Arbeit, im Tanzen ist es eine Körperbewegung oder ein Rhythmus, der etwas bewegt. Und also darauf lässt sich dieses “schamanisch” jetzt Arbeiten, also auf die Essenz runter reduzieren, ja. Und was ich natürlich mache, ich gehe in diesen Bewusstseinsraum, um etwas zu finden, zu erklären, zu heilen, zu verändern oder um ein Stück näher an das Selbst, das Ureigene oder an das Essentielle im Menschen zu kommen. Und das kann ich, indem ich verschiedene Techniken, Werkzeuge, Mittel verwende, die alle ein Hilfsmittel oder Führungssachen sind, aber die nicht letztendlich das bewirken. Also die Wirkung geht immer nur über das Bewusstsein und nicht über die Mittel oder Werkzeuge oder Techniken, die ich verwende. Und trotzdem sind diese Dinge eine Möglichkeit einen dahin zu führen, und deshalb ist auch dieses 5 Rhythmen-Tanzen ein Werkzeug, ein Mittel, eine Führung, um dorthin zu kommen. Das ist beim Jazztanz oder Ballett nicht so der Fall. Kann natürlich individuell bei einzelnen Personen, die (...) aber die 5 Rhythmen geben eine schöne Anleitung oder eine Wegweisung oder eine (...) Hinweise, wie man da hin finden kann.“*<sup>243</sup>

## **Verkörperung von Gefühlen**

Vera beschreibt die Verkörperung von Gefühlen während des Tanzens als einen für sie befreienden und heilsamen Effekt. Bei ihr wurde durch ein intensives Erlebnis während eines Workshops ein Prozess ausgelöst, der sich als therapeutische Selbstermächtigung deuten lässt. Nachdem sie anfänglich von der plötzlich auftretenden emotionalen Heftigkeit überrascht oder gar überwältigt wurde, bildete sich ein bewusster Umgang mit der Emotion Zorn aus, der ein bis zum Zeitpunkt des Interviews andauerndes Thema darstellt und den sie mit spezifischen biographischen Inhalten verknüpft:

**B:** *“Aber irgendwie kam das dann so, dass ich diesen therapeutischen Ansatz da drin für mich selber gesehen hab. Auch an Gefühle ranzukommen, die man sonst vielleicht nicht äußern kann oder die man vielleicht gar nicht zulässt. Die plötzlich dann einfach da sind, wie Wut oder so.“*<sup>244</sup>

---

<sup>242</sup> Interview 1: #00:41:41-1#.

<sup>243</sup> Ebd.: #00:32:21-3#.

<sup>244</sup> Interview 2: #00:03:33-9#.

I: *“Und wenn du meinst, du hast den für dich selber gefunden, also wie würdest du das beschreiben?”*

B: *“(…) Also ich hab diesen einen Workshop mitgemacht und ich wusste überhaupt gar nicht, worauf ich mich da einlasse, ich bin einfach nur mitgegangen und (...) plötzlich habe ich gemerkt wie viel Wut, also wir haben irgendwie getanzt, wie viel Wut ich plötzlich im Bauch fühle. Also ich war so richtig krass wütend, das ist so ein Gefühl, was ich mir sonst eigentlich nicht so erlaube, weil ich mir immer denke “ja, passt schon”, ich bin immer eher so der Friedensstifter und (...) plötzlich dachte ich “ok, Scheiße, was macht man jetzt damit und (...)” irgendwie, das war so/ und das ging halt über drei Tage und das hat sich halt immer mehr aufgebaut. Und dann hab ich irgendwie einen krassen Heulanfall bekommen. Und da kam ganz viel auch so von/ also ich hab irgendwie neunzehn Jahre lang irgendwie eine große Sache – ich weiß nicht inwieweit das jetzt interessant ist – mit mir rumgeschleppt und hab die dann/ hab gemerkt, ok das hat sich alles aufgestaut und konnte die so zumindest mal anbohren irgendwie, ja so Gefühle die ich halt nie rauslassen konnte (...). Und dann (...) danach hab ich noch einen Workshop gemacht. [...] Da ging es um die Gefühle und da hab ich dann, also, da hatte sie uns ja dann irgendwie doch in diesen Kreis gestellt oder beziehungsweise vorne hin und hat gesagt “ok, jetzt tanz irgendein Gefühl, was dir halt am schwersten fällt oder am besten.” Und da kam ich, da war diese Wut einfach so krass da, dass ich (...) und ich konnte so viel davon rauslassen, das war einfach der Hammer. Das war echt wie so eine Befreiung, plötzlich war, also danach war ganz viel Platz für Neues. (...) Also der Prozess ist noch nicht fertig, aber, also das fing so gerade irgendwie an.”<sup>245</sup>*

I: *“Und wie würdest du sagen, dass du die Wut dann ausdrücken kannst?”*

B: *“Ich weiß gerade nicht, ob ich sie aktuell (...) also im Normal/ also jetzt außerhalb vom Tanzen, wirklich jetzt rauslassen kann (...). Aber zumindest das Alte, Angestaute, das konnte ich einfach mal rauslassen und das einfach über die Bewegung. Und nicht über das Reden. Also ich habe so viel schon ausprobiert und gemacht und geredet, aber irgendwie über das Reden, da ist bei mir einfach dann/ ich fühl das halt sehr im Körper immer so eine Emotion: Und deswegen war das Tanzen einfach irgendwie viel einfacher.”<sup>246</sup>*

Hier zeigen sich ihre Erfahrungen von körperlicher Korrelation mit emotionalen Inhalten, die auf verbaler Ebene für sie so nicht zugänglich oder bearbeitbar sind. Durch eine Aktivierung des im Körperwissen an- und abgelegten Zorns wird der Umgang mit ebendiesem jedoch auf somatischer Ebene für einen autotherapeutischen Prozess nutzbar gemacht.

---

<sup>245</sup> Interview 2: #00:05:23-4#.

<sup>246</sup> Ebd.: #00:06:05-8#.



## **Veränderte Bewusstseinszustände, holistische Körperwahrnehmungen und Communitas**

Auf die Frage nach besonderen Erlebnissen nennen sowohl Esther als auch Vera bereits gemachte Erfahrungen, die sich unter den Kategorien von außeralltäglicher Bewusstseinszustände und holistischen Körperwahrnehmungen greifen lassen. Dabei können während liminaler Phasen typischerweise Verknüpfungen von körperlichen und sozialen Entgrenzungsphänomenen auftreten, insofern sich beispielsweise prothetische Erweiterungen des Körperbildes auf andere Personen oder Teile der Gruppe ausdehnen und damit gleichzeitig die erlebte Communitas-Erfahrung verstärken. So beschreibt Vera ein intensives Erlebnis, das sich sowohl hinsichtlich prothetischer Wahrnehmungsqualitäten als auch sozialem Gemeinschaftsgefühl interpretieren lässt:

B: *“Also bei meinem allerersten Workshop, da hatte ich dann am Ende irgendwie echt das Gefühl, alles fließt so ineinander über. Also, ich wusste überhaupt gar nicht mehr, wo fang ich denn an und wo hör ich denn auf. Also, es war wirklich total abgefahren irgendwie, dass (...) also es wurde alles sehr, sehr schnell, wir hatten unglaublich viel Platz, es war in einer Turnhalle, wir waren nur zwanzig Leute oder so, und der Typ war auch einfach auch der Hammer. Der hat unglaublich geile Musik aufgelegt und irgendwie, ich weiß nicht. Ich hatte da wirklich den Eindruck von einer Einheit von allem. Also das war für mich total super-flashig, also ich war ganz schön fertig irgendwie als ich da rausgegangen bin, das war “woah, was war denn das jetzt?” Also aber positiv, das war total toll.”*<sup>247</sup>

I: *“Und diese Einheit? Wie würdest du die noch genauer beschreiben?”*

B: *“Da gab es keine Grenzen mehr. Also, ich hatte den Eindruck, dass die Energie von/ also wir waren wie so eine Energie. Nicht separiert voneinander. Also nicht so “hier hört es auf und da bist dann du”, sondern eben durch die Bewegung, durch diesen Tanz ist diese ganze Energie in dem Raum wie so ein Wirbel oder so, keine Ahnung (...). Und ich hatte keine Grenze. Das hat nicht hier aufgehört [fasst sich an den Arm und kneift ihre Haut], sondern das ging irgendwie ineinander über.”*<sup>248</sup>

An anderer Stelle verweist sie statt dieser somatisch-sinnlichen Communitas auf die sozialen Aspekte der gemeinsam erlebten Erfahrungen, wobei sie das Miteinander auf der Tanzfläche deutlich vom Umgang außerhalb derselben abgrenzt. Dabei kann diese Differenzierung zwischen innerhalb und außerhalb der 5 Rhythmen auch durchaus zu Irritationen führen:

---

<sup>247</sup> Interview 2: #00:09:53-2#.

<sup>248</sup> Ebd.: #00:10:24-9#.

B: *“Also vielleicht, was mir noch einfällt, was ich immer so spannend finde ist, dass ich den Eindruck habe (...) irgendwie/ also wenn ich auf dieser Tanzfläche bin mit diesen ganzen Menschen und ich hab mit den wenigsten wirklich mal ein Wort gewechselt, habe ich trotzdem den Eindruck, ich kenne die alle. Und das finde ich so irgendwie abgefahren. Als wüsste ich ganz, ganz viel ohne wirklich Worte zu benutzen. Und (...) ich bin zwar schon manchmal neugierig irgendwie, was für eine Person dahinter steckt, merk aber auch, wenn man direkt danach rausgeht und eigentlich einen intensiven Kontakt hatte, der so in der realen Welt sag ich jetzt mal nicht stattfindet, dann ist es schräg. Weil man sitzt nebeneinander und man ist so separiert und plötzlich so “Ja, Hallo! Wer bist denn du?” Also, das finde ich dann immer komisch, also direkt nach so einem Abend. Und manchmal bin ich mir nicht sicher, ob man das nicht einfach wirklich dann beim Tanzen belassen sollte. Und nicht mit rausnehmen soll. Und dann wiederum habe ich aber manchmal das Bedürfnis “irgendwie Hey, wer bist denn du überhaupt? Und was machst du denn und was magst du denn?” Also so. Da weiß ich manchmal nicht so genau was, ja, was gut ist oder nicht, irgendwie. Lässt man das dort oder will man mehr wissen. Weiß ich nicht. Ich finde es auf jeden Fall immer schwierig, also vom Tanzen hin zum normalen Miteinander-Umgehen, wie es halt hier in der Gesellschaft so Norm ist.”<sup>249</sup>*

Esther beschreibt ihre entgrenzenden Erfahrungen als ekstatisch, wobei sie weniger den Bezug zur Gruppe in den Vordergrund stellt, als vielmehr verstärkt auf ihr Verbundenheitsgefühl mit dynamistisch-universellen sakralen Energien eingeht:

B: *“Ja, dieses einschneidenste Erlebnis war tatsächlich dieser Zustand der Ekstase, der (...) den ich in dieser Reinheit, hab ich das vorher nicht erlebt. Und für mich war es deshalb so beeindruckend, weil ich mit Ekstase, mit diesem Wort habe ich früher irgendwie ein bisschen auch so andere Sachen verbunden, ja. Ekstase irgendwas völlig unkontrolliertes oder übermannende Leidenschaft oder auch so gewisse Ekstase so sexuelle Komponente oder keine Ahnung, irgendwie so ein Aufbrechen von allen Dämmen. Und die Ekstase, die ich dann erlebt habe, die fühlte sich dann doch anders an. Es war halt einfach ein wunderschönes Erlebnis und ein Strömen von Energie und auch ein Gefühl von Liebe und Göttlichkeit, Verbundensein. Das sind jetzt so Worte, die ich verwenden muss, um das zu beschreiben. Also, es war für mich ein wahnsinnig ganz klarer und furchtbar heiliger Moment, an dem ich teilhaben durfte. Und ich habe auch gespürt, wie es passierte, ja. Es passierte durch eine Öffnung, die ich machen konnte, durch auch eine sehr gute Anleitung von der Lehrerin in diesem Moment für mich ganz passend war. Und dem ich mich so vertrauensvoll hingeeben habe. Und diese Öffnung, diesen Öffnungsmoment zu spüren und in diese Heiligkeit einzutauchen, das habe ich vorher noch nie woanders so erlebt wie bei diesem Tanz. Das war ein besonderer Moment, ja.”<sup>250</sup>*

Sie beschreibt weiterhin die Selbstermächtigung zum ekstatischen Erleben, die gewissermaßen in einer vertrauensvollen Selbstaufgabe und körperlich aktiv vollzogen werden

---

<sup>249</sup> Interview 2: #00:38:00-9#.

<sup>250</sup> Interview 1: #00:21 08-5#.

muss, um wirksam zu werden und in ein unbestimmtes größeres Ganzes aufgehen zu können:

B: *“Diese Öffnung, ja diese Öffnung hat schon, ist schon ein Gefühl von Vertrauen oder Urvertrauen. Oder diese Öffnung findet statt in einem Vertrauen auf etwas, was größer ist als ich. Was jetzt einfach größer ist. Und das ist größer als der Raum, als die Menschen, als die 5 Rhythmen, als mein Körper. Es ist einfach größer.[...] Dieses Vertrauen ist nochmal ein bisschen schwieriger, das fühle ich noch körperlich wie auch ein Schritt, den ich dann aktiv tun muss, auch wenn ich nicht weiß, wie er geht. Das ist ein aktives Gefühl im Körper, was von mir trotzdem ausgehen muss. Es kommt nicht auf einmal über mich. Wobei, wenn ich dann bin in der Ekstase, kommt natürlich alles einfach nur über mich. Aber diese Öffnung hat noch irgendein Element, was ich, einen Knopf den ich drücken muss, oder was ich aktiv machen muss.”*<sup>251</sup>

Gefragt nach den expliziten körperlichen Gefühlen und Sensationen, die im ekstatischen Erleben auftreten, gerät Esthers Körper in ihrer Beschreibung zu einem Bestandteil einer umfassenderen, nicht-personalen und nicht-dualistischen Wahrnehmung ohne eindeutig lokalisierbaren Ich-Index, der ein multisensorisches Empfindungsfeld entwickelt und die muskuläre Erschöpfung transzendiert:

B: *“(…) eigentlich fühle ich dann den Körper, ich fühle den Körper auch, ich fühle ihn sogar sehr bewusst, ich fühle ihn nur sehr frei und schwerelos. Obwohl irgendwo auch eine Erschöpfung da ist von der vielen Bewegung, Muskelkraft, und was weiß ich. Aber das ist dann nicht wichtig. Das hat so einen/ also selbst die größte Erschöpfung fühlt sich dann neutral an, während dieser Körper als Teil empfunden wird von dem, was ich gerade wahrnehme. Das ist nicht so ein “nur ich”, das ist ein Teil von dem, was das gerade erleben darf. Und das fühle ich in diesem Teil, in diesem Körper wie ein Strömen. Strömen (...) also kalt und warm, kalt und heiß zugleich, irgendwie fühlt es sich an. Oder fühlt sich an, ja eben so Gegenteile sind nicht mehr wichtig. Es ist beides gleichzeitig, und ich spür dann meine Seele oder das was das empfindet, ich spüre irgendwo im Kopf etwas, was trotzdem versucht, das zu analysieren oder auch irgendwie festzuhalten in dem Moment. Das ist leider da noch dabei, weil das oft dazwischen geht, das Festhalten-zu-wollen, weil es so schön ist. Und ansonsten ist alles auf gleicher Ebene, die Musik, die Körperwahrnehmung, die emotionale Wahrnehmung, was im Kopf passiert, was ich über die Sinne um mich herum wahrnehme. Das ist alles, das wird alles durchströmt einschließlich des Körpers.”*<sup>252</sup>

## **Viable dialectic between solitude and being-with-others**

In Bezug auf den Aspekt des Verhältnisses von Selbst- und Fremdbestimmung beschreibt Esther ihre durchs 5 Rhythmen-Tanzen erlernte Fähigkeit, in einem Schwebestand zwi-

---

<sup>251</sup> Interview 1: #00:50:59-5#.

<sup>252</sup> Ebd.: #00:53:52-8#.

schen Eigen- und Gruppenwahrnehmung zu bleiben. Auf die Frage nach dem Gruppenbezug antwortet sie:

B: *“Ich erlebe es öfters als Herausforderung, weil das alles sehr dynamisch ist. Weil da einfach so viel passiert, ich meine man tanzt, man ist in Bewegung, man bringt Dinge in Bewegung, man ist auch in einem Setting, wo man aufgefordert wird mit dem zu tanzen, was gerade ist. [...] Und da finde ich oder fand es früher sehr schwierig – und das ist jetzt interessant [...], dass es mir immer besser gelingt, mich zu distanzieren von dem, was da tobt in der Gruppe, aber gleichzeitig auch noch Teil zu bleiben. Vorher bin ich da drin entweder untergegangen, und es wurde alles furchtbar anstrengend, und ich hab dann versucht, eben doch irgendwas zu kontrollieren oder zu machen, zu tun um/ oder ich bin in so eine innere Kapsel, Hülle um mich herum gegangen, so dass ich da versucht habe, möglichst alleine für mich zu tanzen.[...] Und jetzt ist es inzwischen anders geworden, es hat sich eigentlich sehr verändert sogar. Weil ich entweder wechseln kann zwischen diesen beiden Zuständen oder ich – und das ist der beste Zustand, wirklich Teil dieser Gruppe zu sein, aber nicht identifiziert zu werden oder infiziert zu werden von dem, was da gerade überall schwingt, ja.”*<sup>253</sup>

Auch Vera spricht von dieser Fähigkeit durch ein *“sich öffnen”* und ein *“sich schließen”* zwischen Selbst und Gegenüber *“switchen”* zu können<sup>254</sup> und geht darüber hinaus an anderer Stelle auf das Verhältnis von Intentionalität und Emergenz ein, das sich durch eine absichtslose und erwartungsfreie Haltung in Richtung Emergenz verschiebt:

I: *Und dieser meditative Zustand ist (...) so, wie du den jetzt beschreibst, ist das so ein bisschen eine Voraussetzung dafür, dass man in echten Kontakt dann treten kann, oder?*

B: *“Also ich würde, also ich für mich persönlich würde ich das jetzt so sagen, weil ich das dann nicht mehr/ Also “ich bin” dann und “ich will” dann nicht. Also für mich ist das ein Unterschied zwischen/ also ich sehe jemanden und gehe bewusst dahin. Dann ist das nicht/ Das entsteht dann nicht, sondern das ist dann eine Aktion, die ich tue. Gut, da kann man sich jetzt darüber streiten, ob das nicht auch schon irgendetwas ist, also woher kommt das, ja? Warum will ich da jetzt hin? Aber manchmal passieren ja so Sachen, dass man – also hab ich zumindest den Eindruck – wenn ich weg bin und plötzlich irgendwie hat man irgendwie einen Arm [eines anderen Tänzers; MK] oder so irgendwas und plötzlich keine Ahnung. Funktioniert das super zusammen. Und dann entsteht da irgendetwas daraus. Dann war das nicht beabsichtigt, sondern das ist so gekommen.”*<sup>255</sup>

---

<sup>253</sup> Interview 1: #00:26:57-4#.

<sup>254</sup> Interview 2: #00:19:36-9#.

<sup>255</sup> Ebd.: #00:28:45-6.

## Übertragung auf den Alltag

Sowohl Vera als auch Esther betrachten die 5 Rhythmen als einen wesentlichen Bestandteil ihres Lebens, um eine erhöhte körperliche Bewusstheit im Alltag zu erreichen. Betont wird von beiden die Prozesshaftigkeit dieser körperlichen Sensibilisierung, die durch einen regelmäßigen körperlichen Selbstbezug hervorgerufen wird. Dabei betonen beide, dass sich die entsprechenden Wirkungen vor allem im Wechselspiel mit anderen Techniken ergeben und sie diese somit über längere Zeiträume parallel zu den 5 Rhythmen praktizieren:

*B: Also das ist, ich glaube das ist so ein Prozess. Und ich kann nicht genau sagen, ob das alles jetzt nur 5 Rhythmen ist, oder auch durch Yoga oder andere Sachen, die ich halt gerade irgendwie ausprobiere. Aber sicherlich ist das auch mit ein Katalysator dahin zu merken/ Also wirklich einfach wahrzunehmen, ja, wo ist denn was, was sich vielleicht verspannt anfühlt oder keine Ahnung. Welche Bewegung löst denn irgendwas in mir aus oder/ [...] Und das merk ich beim Tanzen eben auch, und was da halt toll ist, dass ich eben nicht eingebunden bin in eine feste Form. Also wie jetzt zum Beispiel beim Yoga. Das ist ja dann irgendwie eher "mach jetzt dies, mach jetzt das" oder/ das ist halt nicht ganz so frei. Und beim Tanzen kann ich halt wirklich, wenn ich den Eindruck hab, ich muss jetzt zehn Minuten lang irgendwie meinen Bauch loslassen und irgendwo hinstrecken, dann mach ich das einfach. Und das ist halt nochmal, das gibt mir einfach nochmal eine neue Dimension irgendwie.<sup>256</sup>*

Dabei wird für sie nicht nur eine erhöhte Aufmerksamkeit auf körperliche und emotionale Symptome im Alltag möglich, sondern sie wendet ihr erlerntes Körperwissen bisweilen gezielt an. Darüber hinaus verändert sich für sie neben der eigenen Körperwahrnehmung auch ihr Gespür im sozialen Kontakt:

*B: Was ich manchmal jetzt im Alltag merke, wenn ich halt irgendwie angespannt bin in irgendeiner Situation oder so, dass ich dann echt versuche, irgendwie mich so, wie so loszuschütteln davon, also das wirklich körperlich mache. Also jetzt nicht nur denken "ok entspann dich", sondern wirklich/ (...) ja kombiniert mit Yoga und Atmen und so halt. Aber, ich glaube ich nehme so Berührung auch ganz anders wahr mittlerweile. Also jetzt von anderen Personen.<sup>257</sup>*

*I: Wie nimmst du die wahr?*

*B: Wie sich der andere mir nähert. Also ist das irgendwie sanft oder aggressiv oder/ also so einfach irgendwie eine Körpersprache. Irgendwie glaub ich, wo man ein bisschen mehr sein Gefühl dafür entwickelt hat. Oder ich, weiß ich nicht. (...) Und ich glaube, ich bin offener geworden. Also auch weniger kontaktscheu, körperkontaktscheu. Also war ich jetzt vorher auch nie besonders extrem oder so, aber es ist mir manchmal*

---

<sup>256</sup> Interview 2: #00:16:16-3#.

<sup>257</sup> Ebd.: #00:12:35-9#.

wirklich egal, wie der andere irgendwie ist, oder wer er ist oder so. Ich kann diesen Menschen einfach anfassen, ohne dass ich, was auch immer, mich komisch fühle dabei oder so.<sup>258</sup>

Auch Esther äußert sich hinsichtlich des Einflusses der 5 Rhythmen auf ihre alltägliche Körperwahrnehmung in sehr ähnlicher Weise differenzierend, wobei sie vor allem ihre Meditations-Praxis als ergänzende Praxis anführt.<sup>259</sup>

Für sie ist neben holistischen Aspekten vor allem ein angewendetes Körperwissen wichtig, das sie auf andere Lebensbereiche wie z.B. kognitive Entscheidungsfindungsprozesse übertragen kann:

B: *“Intensiver wird vor allem dieses (...) Gefühl von dieser Gesamtheit. Also, dass ich jetzt nicht nur meine Hand spüre, weil ich sie bewege, oder das Vibrieren im Hals, weil meine Stimme gerade spricht, sondern dass sich so ein Gefühl für den gesamten Körper, wie er so in seiner Ganzheit ist. Und das ist unheimlich erdend und beruhigend und entspannend und das öffnet diesen Raum, sich anderen Dingen aus einer schönen Distanz oder einem guten Abstand heraus anzunähern und zu gucken.<sup>260</sup> [...] Und ich kann durch die Körper spüren und wahrnehmen, auch die Dinge besser abrufen, wie zum Beispiel: “Fehlt mir jetzt Klarheit, Entscheidungsfreude, Entscheidungskraft” kann ich, bevor ich lange überlege “wie mach ich es jetzt am besten?” kann ich abrufen, wie es sich anfühlt im Staccato. Sich zu fühlen, um dieses Gefühl da zu haben. Damit kommt die Klarheit und damit kann man arbeiten, das ist toll bei den 5 Rhythmen, ja. Ich kann mit diesen einzelnen Rhythmen oder das, was ich darin erfahren habe, was mein Körper auch irgendwo abgespeichert hat oder verwendet, das kann ich abrufen und damit arbeiten.”<sup>261</sup>*

## 5 Schlussbetrachtung

Das Ziel meiner Arbeit bestand darin, zu beschreiben, wie die 5 Rhythmen Heilung als ritualisiertes Bewegungs- und Tanzsystem inszenieren. Dafür habe ich versucht, aufzuzeigen, wie sie im Kontext moderner Subjektivierungs- und Selbstermächtigungsdynamiken ein holistisches Körperbild sowohl narrativ als auch performativ erzeugen. Das holistische Körperkonzept der 5 Rhythmen ließ sich dabei an diskursive Prozesse angliedern, die sich soziologisch gesehen vor allem aus Vorstellungen rekrutieren, die als charakteristisch für das holistische Milieu gelten. Historisch ließen sich die 5 Rhythmen auf ihre Entstehung

---

<sup>258</sup> Interview 2: #00:13:27-8#.

<sup>259</sup> Interview 1: #00:14:56-6#.

<sup>260</sup> Ebd.: #00:14:56-6#.

<sup>261</sup> Ebd.: #00:16:08-5#.

im Esalen Institute zur Blütezeit des *Human Potential Movement* in den 1960er und 70er Jahren zurückführen. Durch ihren Bezug zu körperpsychotherapeutischen, tanz- und bewegungstherapeutischen und schamanischen Diskursfeldern ließen sie sich zudem in einen Rahmen einbinden, der verschiedene Modelle und Vorstellungen von Heilung, Spiritualität, Körperlichkeit, Bewusstsein, usw. entwickelt, die auch für das Verständnis der 5 Rhythmen plausibel werden. Die Aspekte der 5 Rhythmen als spezifischer Form eines Übergangsritual ließen sich auf performativer Ebene hinsichtlich entsprechender ritualtheoretischer Aspekte aufzeigen. Die performative Erzeugung eines liminalen Kontextes ließ sich dabei als durch entsprechend inszenierte holistische Körperwahrnehmungen unterstützt betrachten, die anhand religionsästhetischer Kategorien beschreibbar wurden. Erweitert wurden diese Beobachtungen meiner teilnehmenden Beobachtung durch Aussagen meiner Interviewpartnerinnen, die bestimmte Annahmen belegen können.

Eine Weiterführung der vorgelegten Arbeit bezüglich verschiedener Aspekte, die ich hier nicht berücksichtigt habe, könnte sich mit folgenden Gesichtspunkten beschäftigen: aus soziologischer Perspektive mit der Auseinandersetzung bestimmter antinomischer Strukturen des holistischen Milieus. Dabei wäre eine weitergehende Beschäftigung mit einer größeren Gruppe Praktizierender sinnvoll. Zudem ließen sich weitere geschichtliche Einflüsse herausarbeiten wie Bezüge der 5 Rhythmen zu feministischen (Körper)Diskursen und anderen Formen ekstatischer Körperarbeit der modernen Religionsgeschichte wie z.B. der dynamischen Meditation von Bhagwan Shree Rajneesh. In diesem Zusammenhang müsste auch ethnologische Tranceforschung, historische Tanzforschung sowie körper- und gendersoziologische Theoriebildung für eine geeignete Kontextualisierung einbezogen werden.

Als Fazit lässt sich festhalten, dass die 5 Rhythmen an bestehende gegenkulturelle und holistische Diskurse wie der Wiederverzauberung der Welt, der Spiritualisierung des Selbst, der Sakralisierung des Körpers, des authentische Ausleben von Emotionen, der Betonung der eigenen Erfahrung, u.a. anknüpfen und diese selber aktiv mitgestalten, indem sie den Praktizierenden eine spezifische Plattform (oder einen Tanzboden) bieten Heilung zu erfahren, die sich zwischen den Koordinaten Tanz, Therapie und spätmoderner Spiritualität entfaltet.

## 6 Quellen

### 6.1 Literaturverzeichnis

*Abraham, Anke (2006):* Der Körper als Speicher von Erfahrung. Anmerkungen zu übersehenen Tiefendimensionen von Leiblichkeit und Identität. In: Gugutzer, Robert (Hg.): body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld: transcript. S. 119-140

*Adler, Janet (2002):* Offerings from the Conscious Body. Rochester, VT: Inner Traditions

*Albanese, Catherine L. (2005):* Sacred (and Secular) Self-Fashioning. Esalen and the American Transformation of Yoga. In: Kripal, Jeffrey/Shuck, Glenn (ed.): On the edge of the future. Esalen and the Evolution of American Culture. Indiana University Press. p. 45-79

*Anderson, Walter Truett (1983):* The Upstart Spring. Esalen and the American Awakening. Addison-Wesley Publishing Company

*Appadurai, Arjun (1996):* Global Ethnoscapes: Notes and Queries for a Transnational Anthropology. In: Ebd.: Modernity at Large. Cultural Dimensions of Globalization. Minneapolis: University of Minnesota Press. p. 48-66

*Bachmann-Medick, Doris (2009):* Cultural Turns. Neuorientierungen in den Kulturwissenschaften. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag

*Barratt, Barnaby B. (2010):* The Emergence of Somatic Psychology and Bodymind Therapy. Palgrave Macmillan. Houndsmills, Basingstoke, Hampshire

*Baudy, Dorothea (2008):* Ethology. In: Kreinath, Jens/Snoek, Jan/Staussberg, Michael (Hg.): Theorizing Rituals. Issues, Topics, Approaches, Concepts. Leiden: Brill. p. 345-359

*Boehinger, Christoph (1994):* New Age und moderne Religion. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus

*Bourdieu, Pierre (1987):* Sozialer Sinn. Kritik der theoretischen Vernunft. Frankfurt a.M.: Suhrkamp



- Bourdieu, Pierre (1992):* Die Auflösung des Religiösen. In: Ders.: Rede und Antwort. Frankfurt a.M.: Suhrkamp. S. 231-237
- Brandstetter, Gabriele; Wulf, Christoph (2007):* Einleitung: Tanz als Anthropologie. In: Dies. (Hg.): Tanz als Anthropologie. München: Wilhelm Fink Verlag. S. 9-13
- Cook, Sarah; Ledger, Karin; Scott, Nadine (2003):* Dancing for Living. Women`s experience with 5 Rhythms dance and the effects on their emotional wellbeing. Sheffield: alphagraphics
- Csordas, Thomas (1994):* The Sacred Self. A Cultural Phenomenology of Charismatic Healing. University of California Press
- Dresing, Thorsten / Pehl, Thorsten (2012):* Praxisbuch Interview & Transkription. Regelsysteme und Anleitungen für qualitative ForscherInnen 4. Auflage. Marburg. Quelle: [www.audiotranskription.de/praxisbuch](http://www.audiotranskription.de/praxisbuch) (Datum des Downloads: 30.07.2013)
- Ebertz, Michael (2005):* »Spiritualität« im Christentum und darüber hinaus. Soziologische Vermutungen zur Hochkonjunktur eines Begriffs. Zeitschrift für Religionswissenschaft. 13, S. 193-208
- Eiden, Bernd (2009):* The roots and the development of the Chiron approach. In: Hartley; Linda (ed.). Contemporary Body Psychotherapy. The Chiron Approach. Routledge Taylor & Francis Group. London and New York. p. 13-30
- Eliade, Mircea 1974:* Schamanismus und archaische Ekstasetechnik. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Verlag
- Fischer-Lichte, Erika (2013):* Performativität. Eine Einführung. Bielefeld: transcript Verlag
- Fuller, Robert C. (2005):* Esalen and the cultural boundaries of Meta-Language. In: Kripal, Jeffrey/Shuck, Glenn (ed.): On the edge of the future. Esalen and the Evolution of American Culture. Indiana University Press. p. 197-223
- Gallagher, Shaun (2005):* How the Body Shapes the Mind. Oxford University Press. Oxford, New York
- Gebhardt, Winfried; Engelbrecht Martin; Boehinger, Christoph (2005):* Die Selbstermächtigung des religiösen Subjekts. Der "spirituelle Wanderer" als Idealtypus spätmoderner Religiosität. In: Zeitschrift für Religionswissenschaft 13.2. Marburg. 133-152

- Geertz, Clifford (1987):* Religion als kulturelles Symbolsystem. In: Geertz, Clifford. 1987. Dichte Beschreibung. Beiträge zum Verstehen kultureller Systeme. Frankfurt: Suhrkamp, S. 44-95
- Geertz, Clifford (1998):* “Deep play” – Ritual als kulturelle Performance. In: Belliger, Andréa, Krieger, David J. (Hg.): Ritualtheorien. Ein einführendes Handbuch. Wiesbaden, S. 99-118
- Gladigow, Burkhard (1995):* Europäische Religionsgeschichte. In: Kippenberg, Hans Gerhard. (Hrsg.): Lokale Religionsgeschichte, 21-42. Marburg: Diagonal-Verl.
- Goffman, Erving (2008):* “Interaktionsrituale”. In: Belliger, Andréa, Krieger, David J. (Hg.): Ritualtheorien. Ein einführendes Handbuch. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. S. 321-336
- Grof, Stanislav (1987):* Das Abenteuer der Selbstentdeckung. Heilung durch veränderte Bewusstseinszustände. München: Kösel-Verlag
- Hanegraaff, Wouter (1996):* New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought. Leiden: E.J. Brill
- Hanegraaff, Wouter (2005):* Human Potential before Esalen. An Experiment in Anachronism. In: Kripal, Jeffrey/Shuck, Glenn (ed.): On the edge of the future. Esalen and the Evolution of American Culture. Indiana University Press. p. 17-44
- Hartley, Linda 1995:* Wisdom of the Body Moving. An Introduction to Body-Mind Centering. Berkley, California: North Atlantic Books
- Hartley, Linda 2001:* Servants of the Sacred Dream. Rebirthing the Deep Feminine. Psychospiritual Crisis and Healing. Essex: Elmdon Books
- Hartley, Linda (ed.) (2009):* Contemporary Body Psychotherapy. The Chiron Approach. Routledge Taylor & Francis Group. London and New York
- Heelas, Paul (1996):* The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity. Oxford, Blackwell
- Heelas, Paul (2007):* The Holistic Milieu and Spirituality. Reflections on Voas and Bruce. In: Flanagan, Kieran; Jupp, Peter (ed.): A Sociology of Spirituality. Aldershot: Ashgate Publishing Limited. p. 63-80

*Heelas, Paul; Woodhead, Linda (2008):* The spiritual revolution. Why religion is giving way to spirituality. Blackwell: Malden

*Hero, Markus (2009):* Das Prinzip »Access«. Zur institutionellen Infrastruktur zeitgenössischer Spiritualität. Zeitschrift für Religionswissenschaft 17. S. 189-211

*Höllinger Franz, Tripold Thomas (2012):* Ganzheitliches Leben. Das holistische Milieu zwischen neuer Spiritualität und postmoderner Wellness-Kultur. Bielefeld: transcript Verlag

*Holloman, R. E. (1974):* Ritual Opening and Individual Transformation: Rites of Passage at Esalen. American Anthropologist, 76: p. 265-280

*Janov, Arthur (1975):* Der Urschrei. Ein neuer Weg der Psychotherapie. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch Verlag

*Johnson, Don Hanlon (1994):* Body, Spirit and Democracy. North Atlantic Books, Somatic, Resources. Berkley, California

*Johnson, Don Hanlon (2005):* From Sarx to Soma. Esalen`s Role in Recovering the Body for Spiritual Development. In: Kripal, Jeffrey/Shuck, Glenn (ed.): On the edge of the future. Esalen and the Evolution of American Culture. Indiana University Press. p. 250-267

*Juhan, Andrea:* Open Floor: Dance, Therapy and Transformation through the 5 Rhythms. Union Institute and University California: Univ. Diss.

*Klein, Gabriele (1992):* FrauenKörperTanz. Eine Zivilisationsgeschichte des Tanzes. Berlin: Quadriga Verlag

*Knoblauch, Hubert (1991):* Die Verflüchtigung der Religion ins Religiöse. Thomas Luckmanns Unsichtbare Religion. Einleitender Aufsatz in: Luckmann, Thomas (1991): Die unsichtbare Religion. Frankfurt a.M.: Suhrkamp, S. 7-41

*Knoblauch, Hubert (2003):* Qualitative Religionsforschung: Religionsethnographie in der eigenen Gesellschaft. Paderborn, München: Schöningh

*Knoblauch, Hubert (2009):* Populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft. Frankfurt/Main: Campus Verlag

*Koch, Anne (2007):* Körperwissen. Grundlegung einer Religionsästhetik. München: Ludwig-Maximilians-Universität. Univ. Habil.

*Kripal, Jeffrey (2005a):* Introducing Esalen. In: Kripal, Jeffrey/Shuck, Glenn (ed): On the edge of the future. Esalen and the Evolution of American Culture. Indiana University Press. p. 1-16

*Kripal, Jeffrey (2005b):* Reading Aurobindo from Stanford to Pondicherry. Michael Murphy and the Tantric Transmission (1950-1957). In: Kripal, Jeffrey/Shuck, Glenn (ed.): On the edge of the future. Esalen and the Evolution of American Culture. Indiana University Press. p. 99-131

*Kripal, Jeffrey (2007):* Esalen. America and the religion of no religion. Chicago and London: University of Chicago Press

*Laack, Isabel (2011):* Rekursivität, Invention und Ritualdesign in den Sacred Dramas der Goddess People of Avalon (England). Zeitschrift für Religionswissenschaft 2011, 6. S. 220-242

*Lampert, Friederike (2007):* Tanzimprovisation. Geschichte – Theorie – Verfahren – Vermittlung. Bielefeld: transcript

*Lewis, T., Amini, F. and Lannon, R. (2000):* A General Theory of Love. New York: Vintage Books

*Lotter, Maria-Sibylla (2008):* Schweine für die Vorfahren. Zu Roy Rappaports Kybernetik des Heiligen. In: Hagner, Michael/Hörl Erich (Hg.): Die Transformation des Humanen: Beiträge zur Kulturgeschichte der Kybernetik. Frankfurt a.M.: Suhrkamp Wissenschaft. S. 275-298

*Mohn, Jürgen (2004):* Von der Religionsphänomenologie zur Religionsästhetik: Neue Wege systematischer Religionswissenschaft. Münchner Theologische Zeitschrift 55. S. 300-309

*Popp-Baier, Ulrike (2010):* From Religion to Spirituality – Megatrend in Contemporary Society or Methodological Artefact? A Contribution to the Secularization Debate from Psychology of Religion. In: Journal of Religion in Europe 3. S. 34-67

*Puttick, Elisabeth (2000):* Personal Development: the Spiritualisation and Secularisation of the Human Potential Movement. In: Sutcliffe, Steven and Bowman, Marion (Hg.), Beyond New Age. Exploring Alternative Spirituality, Edinburgh: Edinburgh Univ. Press, S. 201-219

- Rappaport, Roy (1999):* Ritual and Religion in the Making of Humanity. Cambridge: Cambridge University Press
- Roth, Gabrielle (1999):* Totem. Gelebter Schamanismus. München: Wilhelm Heyne Verlag
- Roth, Gabrielle (2005):* Das Chaos der Stille. Fünf Wege zur intuitiven Weisheit. Burgain: Koha Verlag
- Roth, Gabrielle (2010a):* Leben ist Bewegung. Tanz als Weg der Selbstbefreiung. Berlin: Ullstein Verlag
- Schwab, Andreas (2003):* Monte Verità – Sanatorium der Sehnsucht. Orell Füssli Verlag AG. Zürich
- Schechner, Richard (2008):* Ritual und Theater: Rekonstruktion von Verhalten. In: Belliger, Andréa, Krieger, David J. (Hg.): Ritualtheorien. Ein einführendes Handbuch. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. S. 413-431
- Schlehe, Judith (2003):* Formen qualitativer ethnographischer Interviews. In: Beer, Bettina (Hg.): Methoden und Techniken der Feldforschung. Berlin: Dietrich Reimer Verlag. S. 71-94
- Sieben, Irene (2007):* Expeditionen zum inneren Lehrer. Wie die Pioniere des bewegten Lernens den Tanz beflügeln. In: Gehm, Sabine/Husemann, Pirkko/von Wilcke, Katharina (Hg.): Wissen in Bewegung. Perspektiven der künstlerischen und wissenschaftlichen Forschung im Tanz. Bielefeld: transcript. S. 143-152
- Singleton, Mark (2005):* Salvation through Relaxation: Proprioceptive Therapy and its Relationship to Yoga. In: Journal of Contemporary Religion. Vol. 20. No.3. S. 289-304
- Singleton, Mark (2010):* Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice. Oxford: Oxford University Press
- Trautmann-Voigt, Sabine (1990):* Tanztherapie. Identitätstheoretische Überlegungen zu einem pädagogisch-therapeutischem und einem psychotherapeutischen Konzept. Diss. Univ. Oldenburg
- Turner, Victor (1989):* Vom Ritual zum Theater – Der Ernst des menschlichen Spiels. Frankfurt am Main und New York: Edition Qumran, Campus Verlag

*Turner, Victor (2005):* Das Ritual – Struktur und Antistruktur. Frankfurt, New York: Campus Verlag

*Voas, David; Bruce, Steve (2007):* The Spiritual Revolution: Another False Dawn for the Sacred. In: Flanagan, Kieran; Jupp, Peter (ed.): A Sociology of Spirituality. Aldershot: Ashgate Publishing Limited. p. 43-62

*Von Stuckrad, Kocku (2003):* Schamanismus und Esoterik. Kultur- und wissenschaftsgeschichtliche Betrachtungen. Leuven: Peeters

*Voswinckel, Ulrike (2009):* Freie Liebe und Anarchie. Schwabing – Monte Verità. Entwürfe gegen das etablierte Leben. München: Allitera Verlag

*Webb, Hillary S. (2004):* Traveling between the Worlds. Conversations with Contemporary Shamans. Charlottesville: Hampton Roads Publishing Company, Inc.

*Wheeler, Gordon (2005):* Spirit and Shadow. Esalen and the Gestalt Model. In: Kripal, Jeffrey/Shuck, Glenn (ed.): On the edge of the future. Esalen and the Evolution of American Culture. Indiana University Press. p. 165-196

*Willke, Elke (1991):* Tanztherapie. Grundzüge der Entwicklung tanztherapeutischer Praxis und Theorie. In: Willke, Elke; Hölter, Gerd; Petzold Hilarion (Hg.) Tanztherapie. Theorie und Praxis. Ein Handbuch. Paderborn: Junfermann

*Wilke, Annette (2013):* Säkularisierung oder Individualisierung von Religion? Theorien und empirische Befunde. Zeitschrift für Religionswissenschaft 21.1. Marburg, S. 29-76

*Wohlrab-Sahr, Monika; Karstein, Uta; Schaumburg, Christine (2005):* “Ich würd` mir das offenlassen”. Agnostische Spiritualität als Annäherung an die “große Transzendenz” eines Lebens nach dem Tode. Zeitschrift für Religionswissenschaft 13.2. Marburg, S. 153-173

## 6.2 Internetquellen

<http://www.cita.de>, zuletzt eingesehen am 17.07.2013

<http://www.dancespirit.de>, zuletzt eingesehen am 14.03.2013

*Dresing, Thorsten / Pehl, Thorsten (2012): Praxisbuch Interview & Transkription. Regelsysteme und Anleitungen für qualitative ForscherInnen 4. Auflage. Marburg.* erhältlich auf [www.audiotranskription.de/praxisbuch](http://www.audiotranskription.de/praxisbuch), download am 30.07.2013

<http://www.movingcenterschool.com/home>, zuletzt eingesehen am 14.08.2013

*Roth, Gabrielle (2010b): Why do we dance?*, erhältlich auf <http://www.drfranklipman.com/why-do-we-dance>, zuletzt eingesehen am 18.06.2013

<http://www.studio-dancespirit.de/Vision.html>, zuletzt eingesehen am 14.03.2013

<http://www.tanztherapie.de>, zuletzt eingesehen am 17.07.2013

<http://www.tanztherapie-zentrum.de>, zuletzt eingesehen am 17.07.2013

*Wenger, Etienne (2006): Communities of Practice. A brief introduction*, erhältlich auf <http://www.wenger-trayner.com/Intro-to-CoPs/>, download am 03.09.2013

<http://www.5rhythms.com/TeacherSearch.php>, zuletzt eingesehen am 23.07.2013

## 6.3 Angaben zur Feldforschung

Feldforschung durchgeführt vom 30. Dezember 2012 bis 13. April 2013 in:

Studio DanceSpirit

in der Medienfabrik

Ganghoferstr. 68b

80339 München

Inhaberin: Barbara Theiss

<http://www.studio-dancespirit.de>

<http://www.dancespirit.de>

