

Die **Methode „L’Oltre Tango“**\* wurde von Roberto Nicchiotti entwickelt, einem Tangolehrer und –therapeuten.

Sie begreift den Tango Argentino und dessen Unterricht als unterstützende Therapie bzw. als therapeutisches Instrument für Gruppen von Menschen mit und ohne Behinderung.

Kernidee der Methode ist es den einzelnen an die Grenzen zu führen, die er sich selbst setzt oder die er sich von seiner Umwelt bzw. der Gesellschaft als gesetzt wahrnimmt.

**Der Tango Argentino als therapeutisches Werkzeug** eröffnet freudvolle und spielerische Möglichkeiten zu erkunden, was in einem selbst geschieht, wenn man an seine Grenzen geht oder sie gar überschreitet, sei es in Bezug auf die Beziehung zum eigenen Körper oder sei es bezogen auf seinen Gegenüber.

Vom körperlich-motorischen Blickpunkt her gesehen, fördert der Tango eine Verbesserung von Körperbewusstsein und Körperkontrolle, d.h. es entwickelt sich ein umfangreiches Bewusstsein vom eigenen Selbst, des Körperschemas, der Besetzung des Raumes und der Bewegungsmöglichkeiten innerhalb des Raumes.

\*„L’Oltre Tango“ ist ein durch die SIAE (Büro für Autorenrechte in Italien) mit Copyright geschützter Begriff

### **Indikationen für Tango-Therapie**

- Für diejenigen, die sich ihrer selbst unsicher sind, mit geringem Selbstvertrauen in die eigene Person und in ihre eigenen Fähigkeiten
- Als Hilfe für diejenigen, die Schwierigkeiten haben den eigenen Körper zu akzeptieren ( sich selbst zu berühren oder zu umarmen)
- Für Personen, die sprachlich oder im Umgang mit dem Nächsten wenig gewandt sind, die sich einen Mechanismus der Verschlussenheit angeeignet haben, die starke Negativität und Ablehnung /Opposition gegenüber anderen zeigen
- Für Personen im Zustand der Angst, des Stresses und der (leichten) Depression
- Bei Sozialphobien z.B. der Furcht vor Beurteilung durch andere in Konfrontation mit der eigenen Realität
- Als Hilfe zur Wiederentdeckung der eigenen Weiblichkeit und Männlichkeit, auch durch Körperarbeit und Beschäftigung mit dem Körper
- Zur Verbesserung des Verhältnisses zum anderen, indem man seine eigenen Gefühle über Rhythmus und Musikalität ausdrückt und mit dem anderen die dabei entstehenden Gefühle zu verstehen versucht

## Die Übungen

Die Übungen, die spielerisch und stark interaktiv ausgeführt werden, basieren auf folgenden Elementen:

- Das Hören auf die Musik und das Aufnehmen der Musik über den Körper
- Die Wahrnehmung der Schwerkraft an sich und des statischen und dynamischen Gleichgewichts
- Die Möglichkeit der Bewegung mit Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärtsschritten, die leichte Figurenformationen hervorbringen
- Kontakt und Verbindung mit sich selbst und dem anderen in der Gruppe
- Die Umarmung
- Die weibliche und die männliche bzw. die führende (Leader) und folgende Rolle (Follower) unabhängig vom Geschlecht
- Das Wahrnehmen des eigenen Körpers und die des anderen in der Umarmung
- Das Ganze wird ergänzt von Momenten der Mitteilung über den eigenen Gefühlszustand, bezogen auf die ausgeführte Übungen

Das bewusste Ausführen von Gewichts- und Richtungswechsel, von Verdrehungen (Torsion) der Oberkörpers, von Vorwärts- und Rückwärtsschritten als auch von Pausen und Beschleunigungen führen zu einer fortschreitenden und konstanten Verbesserung von Gleichgewicht, Haltung und Bewegungsqualität.

Aus psychologischer Sicht gibt es eine Vielzahl von Anwendungsbereichen für den Tango Argentino. Das Vehikel ist immer die Umarmung, haltend, tröstend, gefühlsbetont, annehmend und ehrlich. Sie ist ein Ausdruck der Beziehung von sich selbst zu dem anderen, ohne Bewertung oder Beurteilung. Von hier aus gilt es, die Begegnung als auch das Verabschieden und das (Los)lassen zu leben, ganz ohne Brüche und Frustration.

Die Verbindung durch Umarmung unter Verwendung von Musik, die besonders gefühlsbetont ist beziehungsweise geeignet ist, Gefühle hervorzurufen, verbessert depressive Zustände und besänftigt aggressive Reaktionen. Eine Bewegung bzw. einen Schritt machen und ihn dem anderen zu übermitteln, wird nun nicht nur zu einer feinmotorische Aktivität an sich, sondern manifestiert sich als Ausdruck von Emotion, als ein Moment des Sozialen und des Paares.