

# Interview mit Natascha Waßerfall

In der Reihe unserer Interviews mit BATO®-Dozent\*innen sprach diesmal unser Redaktionsmitglied Christa Didovic mit Natascha Waßerfall. Hier könnt ihr viel Interessantes über sie erfahren und über die Seminare, die sie und Cornelia Gude unterrichten. Allgemeine Infos und Termine zu BATO® findet ihr auf [bato-ausbildung.de](http://bato-ausbildung.de).

## C: Wie bist du zum Tanzen gekommen?

N: Schon als Kind konnte ich nicht stillhalten, wenn ich Musik gehört habe. Ich hatte immer den Drang sie in Bewegung umzusetzen. Dazu kam dann später der eine oder andere Tanzkurs. Wirklich richtig erreicht hat mich der Orientalische Tanz nach der Geburt meiner Tochter 2002. Das regelmäßige Training im Studio von Bambi in Heidelberg hat mich meinen Körper anders erleben lassen. Ich konnte meine Weiblichkeit auf eine neue Art und Weise entdecken.

## C: Welche Tanzrichtungen interessieren dich besonders?

N: Grundsätzlich bin ich eine sehr freiheitsliebende Tänzerin, die gerne improvisiert und die sich aus verschiedenen Tanzrichtungen ihren eigenen Stil bastelt. Choreografien zu folgen war schon immer eine Herausforderung für mich, da mir eigene Impulse oft in die Quere kommen. Für mich enthalten Choreos eher Anregungen für meine eigene Interpretation im Orientalischen wie auch in anderen Tänzen.

Als ich zwei Jahre in San Francisco lebte, hatte ich das Glück Carolena Nericcio kennenzulernen und bei FCBD® zu trainieren. Am American Tribal Style® hat mich besonders die Kombination aus Improvisation und dem Zusammenspiel der Tänzerinnen untereinander angesprochen. Ich habe dabei schätzen gelernt, mich auf den gemeinsamen Tanz einzulassen und darin die Kraft und Präsenz der Frauengruppe zu erleben.

Durch meine tanztherapeutische Ausbildung habe ich mich auch viel mit zeitgenössischem Tanz, Tanztheater und Tanzen als Ausdrucksmittel beschäftigt. Generell bin ich neugierig auf jegliche tänzerische Ausdrucksform. Auch auf Reisen beobachte ich gerne die Bewegungsmuster anderer Menschen und Kulturen.

## C: Was bedeutet Tanzen für dich persönlich?

N: Für mich ist Tanzen vor allem Freude und mich in meinem Körper wohlfühlen. Ich komme dabei in Kontakt mit mir und mit meinem Körper. Im Tanz beeinflussen sich Körper und Psyche gegenseitig. Der Tanz ermöglicht mir, meine Gefühle auszudrücken, meiner Kreativität freien Lauf zu lassen, ohne Leistungsanspruch oder Perfektionismus, nur um der Bewegung willen. Dadurch wird der Tanz auch zu einer Brücke zu anderen Menschen, ganz ohne Sprache.

## C: Du bist Diplom-Sozialwissenschaftlerin und Tanztherapeutin. Was hat dich zu dieser Berufswahl bewegt?

N: Mein Traum war schon früh ein Berufsbild im Zusammenhang mit Kunst und Therapie. Gestartet bin ich dann doch im Verwaltungsbereich (Ausbildungsleitung), also einer eher kopf-

lastigen Arbeitswelt. Der Tanz blieb lange Zeit „nur“ Hobby. Im Laufe der Jahre habe ich mich immer mehr in eine Richtung weitergebildet, die den Körper und die Psyche mit einbezieht. Die Lebenserfahrung im Privaten sowie aus verschiedenen Berufsbereichen führten mich schlussendlich zu meiner Ausbildung als Tanztherapeutin. Die parallel laufende Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie hat

mir einerseits die Selbstständigkeit ermöglicht, andererseits auch viel fachliches Wissen über das Erkennen und die Behandlungsmöglichkeiten von psychischen Störungen (z. B. Depressionen, Angsterkrankungen, Demenz) vermittelt. Diese Arbeit ist mit einer großen Verantwortung verbunden – ich muss auch erkennen, wo meine Möglichkeiten an ihre Grenzen stoßen und Klient\*innen eine andere Art Hilfe benötigen.

## C: Inzwischen bist du seit einigen Jahren selbstständig als Tanztherapeutin tätig. Welche Rolle spielt der Tanz in deiner Arbeit?

N: Der Mensch muss als Ganzes gesehen werden, als eine Einheit von Körper, Geist und Psyche. Erfahrungen werden als Körperwissen gespeichert und helfen Antworten auf Fragen in uns selbst zu finden. Gleichzeitig ist der Mensch ein soziales Wesen, welches in Wechselwirkung mit seiner Umwelt steht. Diese Zusammenhänge erfordern eine systemische Arbeitsweise.

Die Therapie gestaltet sich ressourcenorientiert. Der Fokus ist auf das Mögliche gerichtet. Dabei werden die Stärken des Einzelnen aktiviert und Veränderungsmöglichkeiten erforscht. Ein wertungsfreies Einlassen auf das, was momentan da ist, bildet dabei die Grundlage. Dies ermöglicht mir die Arbeit selbst mit Schwerstbehinderten, deren Bewegungsmöglichkeiten ganz stark eingeschränkt sind.

In der Regel ergibt sich bei der Arbeit mit meinen Klient\*innen aus dem Gespräch ein Bewegungsangebot. Im Prozess erlebte Er-



Natascha Waßerfall über sich: „Tanzen war schon immer wichtiger Bestandteil meines Lebens. Es darf sich dabei zeigen, was in mir steckt in meiner ganzen Vielfalt.“

Foto: Les Visagistes, Mannheim

fahrungen können anschließend verbalisiert oder anderweitig kreativ ausgedrückt werden. Das ist ein flexibler, individueller Prozess, der Freiheit voraussetzt. Alles darf kommen! Meine Erfahrung bestätigt mir immer wieder: Jeder Mensch kann tanzen und seine eigene Form von Ausdruck finden!

**C: Seit Jahren unterrichtest du zwei BATO®-Seminare. Wie kam es dazu?**

**N:** Ich bin schon lange Mitglied im BVOT und habe selbst beide BATO®-Ausbildungen durchlaufen. Christel Harsch, meine Vorgängerin, deren Seminare ich selbst besucht habe, kannte ich bereits aus einem Tanztheaterprojekt. So kam es, dass ich ihre beiden BATO®-Seminare nach ihrem Ausscheiden übernommen habe. Unsere zweite Dozentin für diese Seminare, Cornelia Gude, ist ebenfalls Tanztherapeutin. Ich kenne sie durch unseren gemeinsamen Berufsverband und ich bin froh, dass wir uns die Seminar-Wochenenden teilen können.

**C: Wie profitieren Tänzer\*innen von dem Seminar „Körperwahrnehmung und Bühnenpräsenz“? Was ist dir da besonders wichtig?**

**N:** Mir ist während des Seminars die Freiheit im Tanz und die daraus resultierende Selbsterfahrung wichtig. Viele der Teilnehmer\*innen sind an die Vermittlung von viel Stoff und an das Einstudieren von Choreografien gewöhnt. Das führt leicht dazu, sich hinter einer Rolle zu verstecken. Manchmal kostet es dann auch etwas Überwindung, sich dem Experimentieren in der Bewegung hinzugeben. Mein Ziel ist, dass die Tänzer\*innen lernen, ins Fühlen zu kommen und mit Freiheit umzugehen. Durch das Kennenlernen eigener Bewegungsmuster kann Authentizität entstehen. So entwickelt sich Vertrauen in die eigenen Impulse. Erfahrene Tänzer\*innen ziehen einen nicht nur durch ihre Tanztechnik, sondern vor allem durch ihre authentische Präsenz in den Bann.

In diesem Seminar arbeite ich viel mit Bildern, Geschichten und Musik aus anderen Bereichen. Ausgehend von vertrauten Bewegungsmustern werden Variationsmöglichkeiten ausprobiert. Dabei ist Ziel, eine größere Ausdrucksvielfalt im Tanz zu erreichen bzw. Wege dahin aufzuzeigen. Darüber hinaus werden Bühnenformen und wichtige Aspekte bei Auftritten behandelt.

**C: Das Seminar „Angewandte Tanzpsychologie“ richtet sich vor allem an unterrichtende Tänzer\*innen. Welche eigenen Erfahrungen bringst du darin mit ein?**

**N:** Bei der „Angewandten Tanzpsychologie“ bilden meine Erfahrungen aus der Psychologie und der Tanztherapie die Grundlagen. Das Seminar vermittelt zentrale Aspekte des Trainings. Hierbei nutze ich meine berufliche Erfahrung im Ausbildungsbereich und aus der Leitung eigener Tanzgruppen. Basiswissen

im Bereich von Lerntheorien, Kommunikation, Motivation, Führungsverhalten und Gruppenprozessen wird vermittelt. Dabei wird deutlich, dass es nicht nur EINEN richtigen Weg zu gutem Unterricht gibt, sondern immer die eigene Persönlichkeit des/der Trainer\*in eine Rolle spielt.

Zentral sind die drei Fragestellungen: Was brauchen die Schüler\*innen, um zu wachsen? Was brauche ich als Trainer\*in? Wie funktioniert die Gruppe? Die Teilnehmer\*innen können auch



Die Hildener BATO®-Ausbildungsgruppe hat Ende August 2020 im Studio Fayoum mit Natascha Waßerfall die eigene Körperwahrnehmung vertieft.

Foto: Sybille Klug

Situationen aus der eigenen Erfahrung einbringen, für die wir beispielsweise in Gruppenarbeit Lösungsmöglichkeiten suchen.

**C: Welche Wünsche oder konkreten Pläne hast du für deine berufliche und tänzerische Zukunft?**

**N:** Mit meinen jetzt 52 Jahren habe ich mir bereits einen großen Lebensraum erfüllt: die Selbstständigkeit mit einer eigenen, selbst gestalteten Praxis. Ich will im Prozess bleiben, weiter wachsen und natürlich lange tanzen. Ich bin neugierig, wo Türen sich öffnen und wo mein Weg mich hinführen wird.

**C: Möchtest du unseren Leser\*innen noch etwas mit auf den Weg geben?**

**N:** Ich sehe im Tanz ganz viel Freiheit und Flexibilität. Gerade in schwierigen Zeiten mit viel Ungewissheit und sich ständig ändernden Situationen kann Tanzen dazu beitragen, den eigenen Weg zu finden. In den letzten Monaten sind coronabedingt tolle Tanzprojekte außerhalb des normalen Rahmens entstanden, die die Möglichkeit des Ausdrucks und eine andere Form von Kontakt geboten haben. Kreativität und Flexibilität erweitern unsere Handlungsmöglichkeiten.

**C: Liebe Natascha, mich hat die Wertschätzung für deine Mitmenschen, die in unserem Gespräch immer spürbar war, sehr berührt. Herzlichen Dank für dieses informative und sehr persönliche Interview!**

