

Tanz- und Bewegungstherapie

„Wir Menschen bewegen uns nicht nur, wir sind auch bewegt.“ Helmut Stolze

Die Tanztherapie ist eine psychotherapeutische Disziplin aus dem Bereich der künstlerischen Therapien. Der frei improvisierte Tanz dient dem individuellen Ausdrücken, Verstehen und Verarbeiten von Gefühlen und Beziehungen. Als Tanz wird jede Art von Bewegung mit kreativem Ausdruck und Kommunikation verstanden und bezieht sich somit auch auf alle alltäglichen Bewegungen.

Entstanden ist die Tanztherapie in den USA der 1940er und 1950er Jahre aus den Impulsen des Ausdruckstanzes. Die Grundannahmen der Tanztherapie berücksichtigen Einflüsse aus der Tiefenpsychologie und der humanistischen Psychologie. Das heißt, sie beruht auf dem Prinzip der Einheit und Wechselwirkung von körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Prozessen. Die Interventionen der Tanztherapie setzen an den gesunden Anteilen und den schöpferischen Potentialen des Menschen an und zielen darauf ab, die Integration dieser Prozesse erfahrbar und nutzbar zu machen, sowie der Fragmentierung von Erlebniszusammenhängen entgegenzuwirken.

In meiner Arbeit hier in unserer Klinik steht der Beziehungsaspekt im Vordergrund. Beziehungsgestaltung meint hier die Beziehung zum eigenen Körper, zu eigenen Gefühlen und die Beziehung zu anderen. Dabei arbeite ich schwerpunktmäßig auf drei Ebenen:

Auf der **kinästhetischen Erfahrungsebene** arbeiten wir an der Beziehung zum eigenen Körper. Hier geht es um die Erweiterung der Körperwahrnehmung und um eine Verbesserung des Körperbewusstseins und dem Bewegungsempfinden (z.B. Erspüren von Kraft und Leichtigkeit, Schnelligkeit und Langsamkeit etc.).

Auf der **intrapyschischen Erfahrungsebene** arbeiten wir an der Beziehung zu den eigenen Gefühlen. Dabei geht es um den Ausdruck emotionaler Aspekte in Bewegung („meine Kraft“, „meine Zögerlichkeit“ etc.). Hierin liegt die Chance, die sichtbare Bewegung mit dem inneren Erleben, also mit der eigenen Persönlichkeit in Verbindung zu bringen. Der individuelle Umgang mit Themen wie z.B. Kontrolle, Initiative und Entscheidungsfähigkeit haben hier ihren Platz.

Auf der **interaktionellen Erfahrungsebene** arbeiten wir an der Beziehung zu anderen Menschen. Hierbei geht es um zwischenmenschliche Themen, z.B.: Kontaktaufnahme, Zulassen von Nähe und Aufrechterhalten von Distanz, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Erlernen von Abgrenzung und Selbstbehauptung und um die Verbesserung der Beziehungsfähigkeit.

Meine sprachliche Begleitung soll sie unterstützen, sich sicherer zu fühlen, Erlaubnis für Empfindungen zu erhalten und dadurch einen Zugang zu Differenzierung und Vielfalt von Bewegungs- und Gefühlsmöglichkeiten zu erleben. Die Bewegungsreflektion soll die **Verarbeitung auf der kognitiven Ebene** ermöglichen und damit die Weiterbearbeitung z.B. in Ihrer Gesprächstherapie.

In meinen Stunden arbeite ich oft mit Materialien (Bälle, Seile, Tücher etc.). Diese erleichtern den Zugang und ermöglichen gleichermaßen Distanz und Verbundenheit. Die Bezeichnungen „beziehungsorientiert“ oder „Rhythmus und Dynamik“ deutet auf den Schwerpunkt der jeweiligen Stunde hin.