

TANZTHERAPIE

von Petra Klein

Eine einführende Betrachtung im Vergleich mit Konzentrativer- und integrativer Bewegungstherapie.

Die Tanztherapie als eine Form körperorientierter Psychotherapie macht sich die uralte Heilkraft des Tanzes zunutze. Nicht die Erlangung festgelegter tänzerischer Formen ist das Ziel, sondern die authentische, eigenschöpferische Bewegung. Schon seit jeher lag die heilende Kraft des Tanzes im ursprünglichen Selbstaussdruck und der zwischenmenschlichen Begegnung in der Gemeinschaft.

Der Tanztherapie liegt ein ganzheitliches Menschenbild zugrunde. Über die eigene Erfahrung in der Bewegung und im Tanz wird der Mensch nicht nur in seinem körperlichen, sondern auch in seinem emotionalen und geistigen Erleben angesprochen. Diese holistische Annahme der Körper-Geist-Seele-Einheit misst auch der kognitiven, verstandesmäßigen Verarbeitung des Tänzerlebens im aufarbeitenden Gespräch ihren Stellenwert zu. Die einführende Betrachtung der Tanztherapie wird im Vergleich mit der konzentrativen und integrativen Bewegungstherapie vorgenommen.

Der Anwendungsbereich der Tanztherapie reicht von den unterschiedlichsten Formen der Neurosen bis hin zu Borderline Erkrankungen und Psychosen: Da die Tanztherapie sich hinsichtlich des verbalen Anteils sehr stark einschränken kann, ohne ihre Funktionsfähigkeit in Frage zu stellen, ist sie auch besonders effektiv bei Frühstörungen, die ihre Ursache in Beeinträchtigungen haben, die vor dem Spracherwerb liegen. Sie bietet außerdem durch die starke Einbeziehung der körperlichen Seite auf dem Hintergrund ihrer ganzheitlichen Auffassung des Menschen einen neuen Beitrag zur psychosomatischen Behandlung. Sie kann sowohl in klinischen und therapeutischen Einrichtungen, in Beratungsstellen psychologisch-medizinischen Praxen, als auch in (Sonder)schulen, Kindergärten, Seniorenheimen und Rehabilitationszentren zur Anwendung kommen.

EINFÜHRUNG

Es gibt in der Bundesrepublik Deutschland inzwischen eine ganze Reihe Körper- und bewegungsorientierter Psychotherapieformen, die Tanztherapie jedoch ist bisher kaum bekannt und in der Praxis so gut wie nicht existent.

Das vorliegende Buch soll daher eine erste allgemeine und grundsätzliche Einführung in Theorie und Praxis der Tanztherapie geben.

Da es nicht nur ausgebildete Psychologen und Psychotherapeuten sein dürften, für die diese neue Form der Psychotherapie von Interesse sein könnte, sondern vermutet werden darf, dass

sich gerade für die Tanztherapie auch Pädagogen, Tänzer, Rhythmiker und Menschen aus vergleichbaren Bereichen kreativer Bewegungsarbeit interessieren werden, habe ich mich bemüht, diesem - hoffentlich - vielschichtigen Publikum Rechnung zu tragen. Ich habe deshalb versucht, einerseits so weit wie möglich eine allgemeinverständliche Sprache zu benutzen, die das Buch auch dem psychologischen Laien zugänglich macht. Andererseits enthält diese Arbeit aber auch wertvolle Anregungen und neue Informationen für denjenigen, der im Bereich der Psychotherapie bereits "zu Hause" ist, zumal die Tanztherapie in mancher Hinsicht Möglichkeiten bietet, die in den bisher bekannten Formen Körper- und bewegungsbezogener Psychotherapie nicht in der gleichen Weise gegeben sind.

Darüber hinaus ist es mir besonders wichtig, mich mit diesem Buch auch an diejenigen Leser zu wenden, die bislang mit Psychologie oder Tanz noch gar nicht in Berührung gekommen sind, oder Tanz nur aus der sogenannten Tanzstunde kennen. Gerade aber der schulähnliche Umgang mit vorgegebenen und festgelegten Tanzformen wird von der Tanztherapie strikt abgelehnt. Vielmehr geht es der Tanztherapie darum, dem Menschen Wege zu einem befreienden Selbstaussdruck und einem tieferen Selbstverständnis aufzuzeigen und ihm dadurch Möglichkeiten zu eröffnen, seine kreativen Fähigkeiten stärker zu entfalten und auch mit seinen Schwierigkeiten auf eine neue schöpferische Weise umzugehen, damit sie den Menschen nicht mehr erdrücken, sondern er sich immer wieder als ihr Meister erleben kann.

Tanztherapie ist deshalb nicht nur eine hilfreiche Behandlungsform für ernstlich erkrankte Menschen, sondern hat auch einen großen präventiven Wert. Sie kann jedem von uns Wege aufzeigen, zu einer neuen Vitalität und Lebensfreude und zu einem gesteigerten persönlichen Wachstum zu finden.

Musiktherapie bei Eres

ISBN 978-3-87204-415-X

© by Eres Edition, D-28865 Lilienthal / Bremen www.notenpost.de – info@notenpost.de

eres

Online-SHOP mit vielen MUSTERSEITEN