

1 Definition

Der Berufsverband der Tanztherapeut*innen Deutschlands (BTD) definiert Tanztherapie wie folgt: *"Tanztherapie ist künstlerische und körperorientierte Psychotherapie. Sie beruht auf dem Prinzip der Einheit und Wechselwirkung körperlicher, emotionaler, psychischer, kognitiver und sozialer Prozesse."* (BTD – Berufsverband der Tanztherapeut*innen Deutschlands).

Die Tanztherapie hilft dem Menschen einen vertieften Zugang zu seinen Erfahrungen, seinem Körper, seinem Ausdruck und seinem Erleben zu finden. Grundlagen sind die Körper-Geist-Seele-Einheit des Menschen, die Lebenswelt des Menschen, in die die Einheit eingebettet ist, sowie die wechselseitige Beeinflussung dieser Komponenten. Die Tanztherapie ist erlebnisorientiert und bietet eine kreativ-schöpferische Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst und seiner Umwelt an, ihr Ansatzpunkt ist die individuelle Körpersprache eines jeden Menschen.

Durch Körperausdruck, Bewegung und Tanz als Medien werden die stärkenden Selbstheilungskräfte des Menschen erweckt. Im therapeutischen Prozess kann der Mensch zu einem schöpferischen Ausdruck, einer effektiven Handlungsfähigkeit und einem tieferen Selbstverständnis finden. Diese tiefgehende Selbsterfahrung kann eine Bewältigung von Lebenskrisen ermöglichen, Leiden von psychischen oder psychosomatischen Krankheiten lindern und zu einer größeren Lebenszufriedenheit führen (vgl. Zentrum für Ausdruckstanz und Tanztherapie).

2 Tanztherapeutische Arbeit

Der Berufsverband Tanztherapie Österreich führt auf seiner Homepage (vgl. BTA – Berufsverband Tanztherapie Österreich) folgende **Ziele der Tanztherapie** an:

- Förderung der Körperwahrnehmung und Entwicklung eines realistischen Körperbildes als Grundlage eines adäquaten Selbsterlebens und einer angemessenen Fremdwahrnehmung
- Nachreifende Ich–Entwicklung durch eine Erweiterung des Bewegungs-, Verhaltens- und Handlungsrepertoires
- Auseinandersetzung mit dem persönlichen Umgang mit Gefühlen und deren Ausdruck
- Ausprobieren und Finden neuer Möglichkeiten der Beziehungsgestaltung
- Darstellung und Bearbeitung von konflikthaften, persönlichen Themen auf der Körperebene
- Entdeckung des eigenen schöpferisch-kreativen Potentials
- Förderung der Integration der verschiedenen Persönlichkeitsanteile

Udo Baer und Gabriele Frick-Baer nennen aus ihrer Sicht Faktoren der tanztherapeutischen Arbeit, die in Abbildung 1 dargestellt sind.

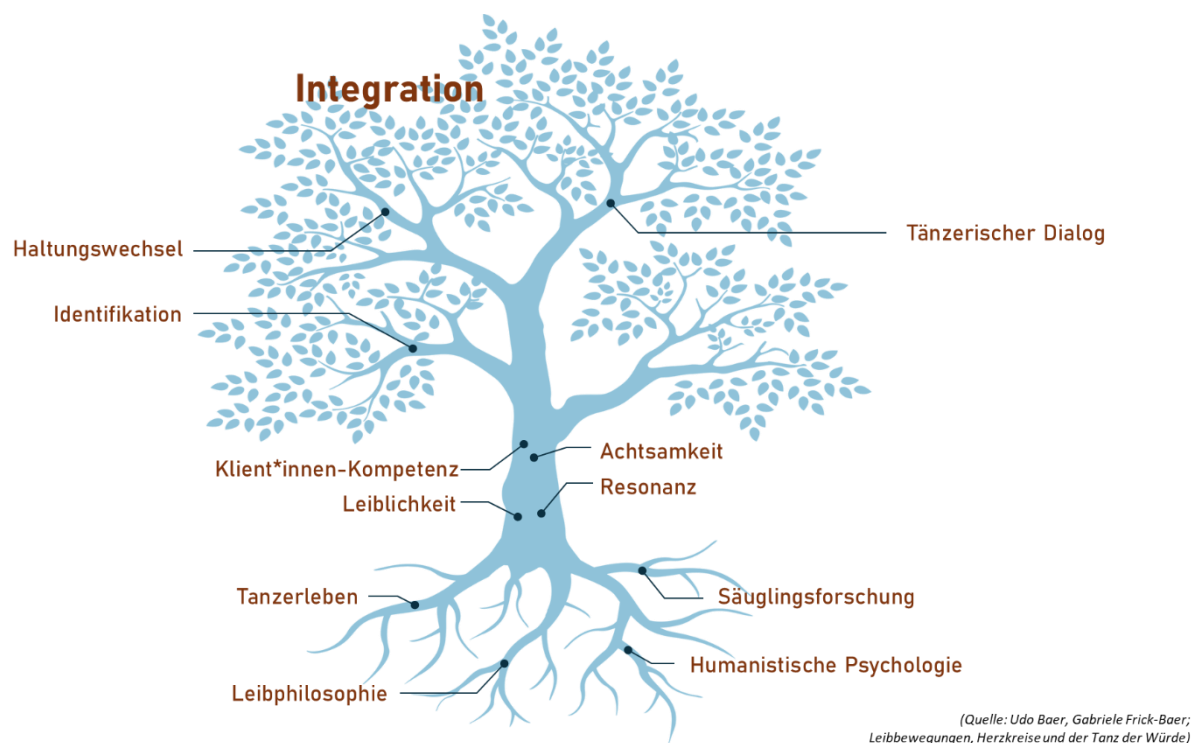


Abbildung 1 – ausgewählte Elemente der tanztherapeutischen Arbeit

Die unterschiedlichen Elemente werden hier als komplementär verstanden und tragen zu einem integrativen Prozess bei.

Zentrale Wirkfaktoren, die als Prinzipien einer empirisch abgesicherten Veränderungstheorie gelten können, sind folgende (vgl. Willke, 2007 S.43ff):

- Ressourcenaktivierung
- Prinzip der realen Erfahrung
- aktive Hilfe bei Problembewältigung
- therapeutische Klärung

Eine Auswahl tanztherapeutischer Ansätze zur Initiierung von menschlichen Veränderungsprozessen sind in Abbildung 2 dargestellt.

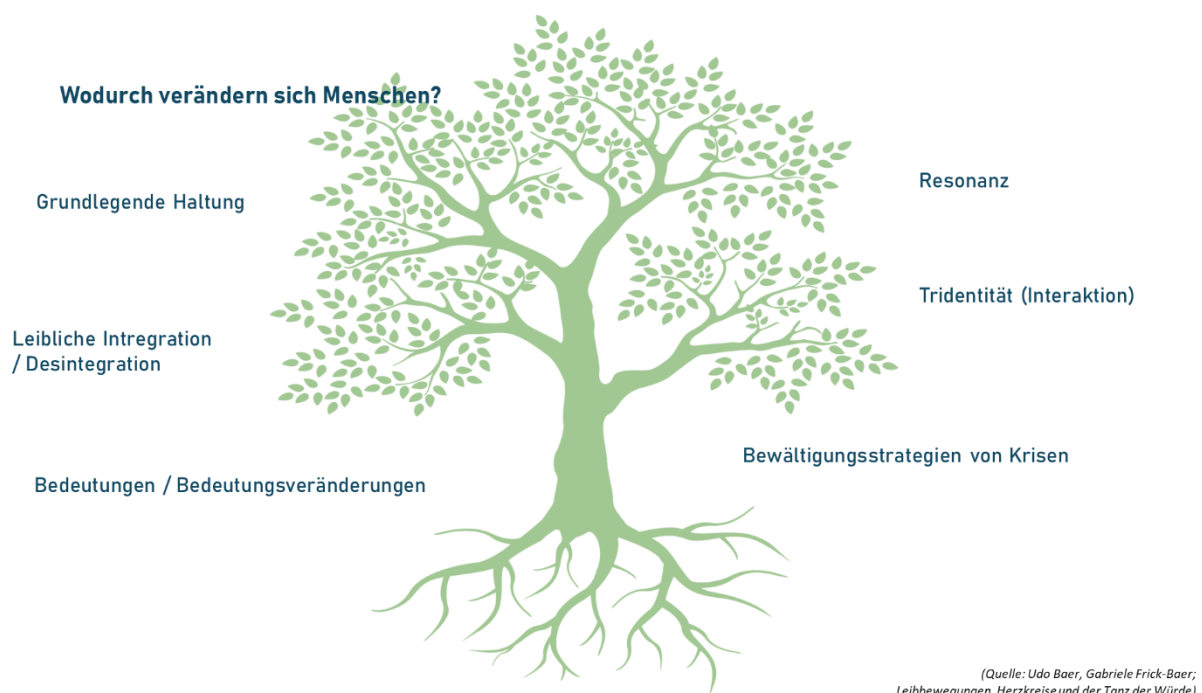


Abbildung 2- potenzielle Ansätze zur Initiierung von Veränderungsprozessen

Der erlebniszentrierte, kreativ-therapeutische Prozess in der Tanztherapie kann es ermöglichen, das Bewusstsein für die eigenen, bestehenden Ressourcen zu vertiefen, in einen bestärkenden inneren Dialog zu treten, mit Gefühlen in Kontakt zu kommen, sich mit diesen auseinanderzusetzen, sie zu halten und positiv integrieren zu lernen, Ängste abzubauen, eigene Grenzen wahrzunehmen, diese vertreten und ev. auch ausweiten zu können, die Wahlmöglichkeiten im Handeln und Reagieren zu vergrößern, das Selbstvertrauen zu stärken und letztendlich mehr Freude am Leben zu finden.

3 Selbsterfahrungseinheit als Beispiel tanztherapeutischer Arbeit

In der Arbeit z.B. mit einer alten Frau könnte die tanztherapeutische Einladung der Tanz des "jungen Mädchens" sein, um positive innere Anteile wieder lebendiger spüren zu können. Dabei könnten Ressourcen wie noch immer erlebbare kindliche Freude, Neugierde oder vielleicht sogar ein bisschen Ausgelassenheit zum Vorschein kommen.

Analog wurde bei dieser kreativen Selbsterfahrungseinheit die Auseinandersetzung mit dem Thema "alt sein" in den Mittelpunkt gestellt.

Dabei wurden folgende Elemente der tanztherapeutischen Arbeit (siehe Abbildung 1) verwendet:

- Haltungswechsel – z.B. Annahme der Haltung einer "alten weisen Frau" annehmen (gebückte Haltung, Zittern, eingeengtes Blickfeld, ev. Schlurfen, langsames Tempo usw.)
- Identifikation – z.B. sich in die Rolle versetzen, sich als "alte Weise" erleben
- Tanzerleben – sich mit diesen inneren Bildern bewegen, Bewegungsabläufe gestalten
- Achtsamkeit – körperliche Empfindungen erspüren, emotionaler Inhalte wahrnehmen, mentaler Bilder und Vorstellungen bewusst machen;
- Resonanz – mit sich in Kontakt kommen und die persönlichen Zugänge zu diesem Vorstellungsbild erleben
- Klient*innenkompetenz – sich entscheiden, inwieweit man sich im Moment auf die gestellte Aufgabe einlassen möchte
- Reflexion – sich die erlebten Vorgänge bewusst machen und Eindrücke des eigenen Erlebens mitteilen