

Die Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapie unterstützt den positiven Zugang zum eigenen Körper und den Umgang mit dem persönlichen Lebensgefühl.

Sie bewirkt die Stärkung der seelisch-mental Kraft und fördert Belastbarkeit und Ausgeglichenheit. Ausserdem trägt sie zum aktiven Gestalten der Beziehungen und in der Folge zur Gestaltung der Lebenswelt bei.

So leistet die Bewegungs- und Tanztherapie einen effektiven Beitrag zur Verbesserung des Selbstverhältnisses, der Selbstregulation und der Selbstverantwortung sowie zur Steigerung von Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Lebensqualität insgesamt. Durch ihre Methodenvielfalt kann sie je nach Indikation in allen Altersgruppen als Einzel- bzw. Gruppentherapie angewendet werden.

Grenzen

Bewegungs- und Tanztherapie sollte nicht eingesetzt werden bei akuten Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei schweren organischen Störungen sowie bei akuten ungeklärten neurologischen Störungen. Bei einer akuten psychischen Erkrankung oder einer existenziellen Krise in der ambulanten Praxis verweist die Therapeutin/der Therapeut die Klientin/den Klienten an eine Fachperson der entsprechenden medizinischen Fachrichtung oder arbeitet mit dieser zusammen.

Die vollständige Methodenidentifikation auf: www.bvbtk.ch

btk-Mitglied:

btk-Sekretariat · Heidy Gillmann

Kappelenring 32c · 3032 Hinterkappelen · Tel. & Fax **031 901 09 17**

Mail info@bvbtk.ch · www.bvbtk.ch

METHODENBESCHRIEB

BEWEGUNGS-, TANZ- UND KÖRPERTHERAPIE



Schweizerischer Berufsverband
für Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapien

Kurzbeschreibung

Die Bewegungs- und Tanztherapie zählt zu den ältesten bekannten Heil- und Kulturtechniken mit Wurzeln in Tanz, Bewegungs- und Körperschulung sowie Bewegungsanalyse, aber auch in Tiefenpsychologie und humanistischer Psychologie. Dabei wird Bewegung gezielt eingesetzt, um den Zugang zu unbewussten Schichten und Aspekten der Persönlichkeit zu finden und zu erleichtern. Durch die (psycho-)therapeutische Nutzung von Tanz und Bewegung werden körperliche, emotionale und kognitive Prozesse integriert und Selbstexploration, Selbstaussdruck und Selbstverwirklichung geschult.

Hintergrund und Philosophie

Gestik, Mimik und (tänzerische) Bewegungen dienen dem Menschen seit jeher auch zum rituellen und kultischen Ausdruck von Gefühlen, Gedanken und Befindlichkeiten.

Angeregt durch die Psychoanalyse von S. Freud und die Werke von A. Adler, C.G. Jung und J.L. Moreno begannen Tänzer/-innen, Tanzpädagogen/-innen und -therapeuten/-innen im 20. Jahrhundert, den Tanz als Instrument zur Auseinandersetzung mit dem inneren Erleben einzusetzen.

Die Bewegungstherapie ist vor allem mit den Namen F. und L. Perls (Gestalttherapie), P. Goodman, H.G. Petzold (integrative Therapie) und J. Sieper verbunden. Sie geht davon aus, dass unverarbeitete Erfahrungen in der Tanzimprovisation unzensuriert ausgedrückt und mittels therapeutischer Interventionen bearbeitet werden können. Weitere aktuelle Richtungen in der Schweiz sind die Tanzmeditation der "authentischen Bewegung" (M. Whitehouse, J. Adler, J. Chodorow), das Kestenberg Bewegungsprofil (J. Kestenberg), die Konzentrierte Bewegungstherapie, die Psychosomatische Funktionslehre (B. Hauschild-Sutter, C. Pittini), der Tanz-Prozess (R. Garcia) und das Berner Zentrum für Aus- und Weiterbildung in Tanztherapie (K. Uthman).

Therapie - Wirkungsweise - Arbeitstechniken

Die Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapie geht davon aus, dass der Mensch Zeit seines Lebens durch seine körperliche und neurophysiologische Konstitution, sein sozioökologisches Umfeld und die Interaktion mit ihm nahe stehenden Menschen geprägt wird. Diese Prägungen werden durch Körperhaltung, Bewegung und Emotionen zum Ausdruck gebracht. Die individuellen Bewegungsmuster bilden daher einen Schlüssel zu Bedeutungs- und Sinnzusammenhängen und ermöglichen Zugang zur persönlichen Lebens- und Körpergeschichte.

Der Therapieansatz arbeitet dabei auf körperlicher, auf seelisch-mentaler, kognitiver und sozialer Ebene, wobei die verschiedenen Schulen je nach Indikation und Kontext unterschiedliche Schwerpunkte setzen.

Besondere Bedeutung kommt im therapeutischen Prozess den Emotionen zu, die als integraler Bestandteil der individuellen Denk-, Lern- und Bewertungsprozesse verstanden werden. Durch Bewegung wird eine umfassendere Eigenwahrnehmung angeregt und ein kognitiver Prozess ausgelöst.

Über emotional „bewegende“ Interaktionen und individuelle Tanz- und Bewegungsgestaltung können emotionale Verhaltensstrukturen gelebt, bewusst gemacht, reflektiert, reguliert und integriert werden.

Bewegungsinterventionen werden in den Bereichen Kontaktaufnahme, Empathieren, Spiegeln und Reflektieren angewendet. Das kognitive Erfassen und die sprachliche Benennung der Bewegungs- und Körpererfahrungen sind somit fester Bestandteil der Behandlung.