

# **BEWEGUNGS-, TANZ- UND KÖRPERTHERAPIE** EINE BEWEGENDE THERAPIEFORM



Schweizerischer Berufsverband  
für Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapien

## Bewegung und Tanz als Entwicklungsweg und Brücke zum Inneren

**Der Körper gibt die verschiedensten Signale:** Hunger, Durst, Schmerz, Wohlbefinden, Lust oder Schmetterlinge im Bauch kennen wir alle. **Körper- und ausdrucksorientierte Therapien helfen, die körperlichen Reaktionen** auf äussere Umstände und innere Verfassung **besser wahrzunehmen und zu entschlüsseln.** So können wir über den Körper direkt mit unseren Ressourcen und Lebensthemen in Verbindung treten.

Wenn wir den Körper in den Entwicklungsprozess einbeziehen, nehmen wir unsere Themen ganzheitlicher wahr. Informationen, zu denen wir über die Sprache nur bedingten oder keinen Zugang haben, können sich non-verbal zeigen. **Körpersprache ist unsere primäre Ausdrucksform, und unsere ersten Erfahrungen sind körperlicher Art.**

Körper-, Tanz- und Bewegungstherapie verbindet Körperausdruck und Körpererleben mit therapeutischem Gespräch. Das Nachdenken über Erfahrungen und das Benennen der körperlichen und emotionalen Empfindungen ermöglichen es, vielfältiger wahrzunehmen und Veränderungen in neuen Denk-, Bewegungs- und Ausdrucksformen zu festigen.

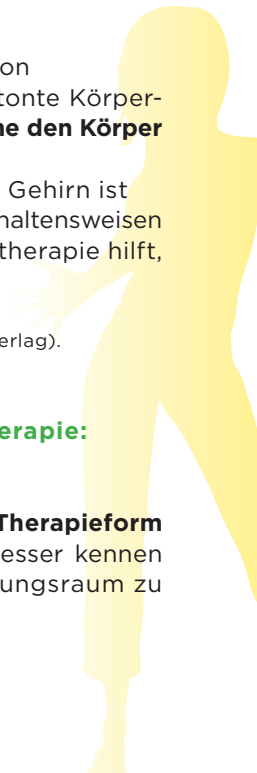
Die Erkenntnisse der Neurobiologie untermauern die von Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapeuten/-innen betonte Körper-Geist-Seele-Einheit: **Wahrnehmung findet nicht statt ohne den Körper und ohne die Interaktion mit der Umwelt.**

Weiterentwicklung der organischen Verbindungen im Gehirn ist lebenslang möglich. Das bedeutet, dass wir unseren Verhaltensweisen nicht ausgeliefert sind. Körper-, Tanz- und Bewegungstherapie hilft, nachhaltige Veränderung in Gang zu setzen.

(Quelle: Neurobiologische Perspektiven zur Körperpsychotherapie, Handbuch der Körperpsychotherapie, Marlock/Weiss, Schattauer-Verlag).

## Beweggründe für Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapie: In Bewegung kommen

**Es gibt viele verschiedene Gründe, eine bewegende Therapieform aufzusuchen:** Manche nutzen die Therapie, um sich besser kennen zu lernen und lange gehegten Sehnsüchten Entwicklungsraum zu verschaffen.



Andere möchten konkrete Themen aus Berufs- und Sozialleben aktiv in einer Therapie angehen. Wieder andere möchten tanzend neue Lebensräume und Lebensarten kennen lernen.

Menschen mit psychischen und physischen Krankheiten profitieren von Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapie, indem sie ihre Reaktionen besser verstehen und flexibleres Verhalten einüben können.

**Oft handelt es sich um Themen, die sich immer wieder in Varianten wiederholen:** Zum Beispiel Streitereien, die zu nichts führen, unbefriedigende und verletzende Auseinandersetzungen, der Wunsch, sich abgrenzen zu können, respektive „nein“ sagen zu dürfen, belastender Leistungsdruck, Resignation oder Lustlosigkeit.

**Auch auf somatischer Ebene kann sich Stress und psychischer Druck auswirken.** Viele Menschen beobachten, dass ihre körperlichen Beschwerden in bestimmten Lebenszusammenhängen auftreten. Psyche und Körper (Soma) stehen in ständiger Wechselwirkung miteinander.

So haben viele körperliche Beschwerden auch einen psychischen Hintergrund: z.B. schlaflose Nächte, Bauch- oder Rückenschmerzen, Atembeschwerden, Kopf- und Nackenschmerzen, Herzrasen, Bewegungseinschränkung im Schultergürtel oder auch Magenübersäuerung. Die Liste liesse sich verlängern.

**Die Arbeit mit Bewegung und Tanz bietet ein breites Spektrum von Möglichkeiten, um Körper, Geist und Seele in vitalen und befriedigenden Fluss zu bringen.**

### **Therapie konkret: sich informieren und ausprobieren lohnt sich**

- Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapeuten/-innen haben ihre eigenen Arbeitsweisen, die sie in der Einzelarbeit mit ihren Klienten/-innen auf die jeweilige Thematik und die gemeinsam definierten Zielwünsche abstimmen.
- Angebote für Gruppen sind je nach Fokus unterschiedlich: Gemeinsame Probleme, z.B. Umgang mit Nahrung, häufig Migräne etc., oder auch allgemeine Herausforderungen wie etwa Neuanfänge, Krisen in der Partnerschaft oder Aufbau und Erhalt von Selbstwert können gruppentherapeutisch bearbeitet werden.

- Viele Institutionen wie psychiatrische oder psychosomatische Kliniken sowie Rehabilitations- und Behindertenzentren integrieren Bewegungstherapie in ihr Angebot.
- Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapie - durch Therapeuten/-innen mit entsprechender Anerkennung ausgeführt – kann in der Regel über die Zusatzversicherung abgerechnet werden. Informieren Sie sich direkt in der Praxis, wo Sie Ihre Therapie beginnen möchten.

Weitere Infos und regionale Listen von Therapeuten/-innen finden Sie auf: **[www.bvbtk.ch](http://www.bvbtk.ch)**

### **Qualitätssicherung und Vernetzung durch den schweizerischen Berufsverband für Bewegungs-, Tanz- und Körpertherapien**

Der Verband bietet ein Dach für Therapeutinnen und Therapeuten, die Bewegungs-, Tanz- und Körperarbeit mit therapeutischem Gespräch kombinieren.

**Er setzt Massstäbe für die Qualität der therapeutischen Arbeit seiner Mitglieder und unterstützt die Berufsentwicklung** sowie die Weiterbildung der Körper-, Tanz- und Bewegungstherapeuten/-innen in der Schweiz.

btk-Mitglied: