

TANZTHERAPIE

„Tanzen heißt sich hinterfragen, zum Tiefsten seiner selbst vordringen.“

(Marie-Claude Pietragalla, franz. Tänzerin und Choreografin)

Ich werde oft gefragt „**was ist eigentlich Tanztherapie?**“ – oft mit dem Zusatz „für mich wäre das nichts, ich kann nicht tanzen“.

Dabei geht es nicht darum, irgendetwas können zu müssen – es geht vielmehr darum, das eigene Selbst zu entdecken, welches sich immer in und durch Bewegung ausdrückt und reguliert, außerhalb von Normen und funktionierendem Leistungsdenken. Dadurch fördern wir einerseits den Kontakt zu unserer Intuition, Antrieb, Kraft und Lebensfluss und andererseits den Kontakt zu Mitmenschen und Umwelt. Die Kommunikation durch den Körper ist nicht eine Erfindung der Neuzeit, sondern ein Urprinzip im Menschen, man kennt dies auch von den archaischen Tänzen aller Kulturen.

Die **Tanztherapie** ist eine künstlerisch-kreative Therapie, die sich aus unterschiedlichen Wissensgebieten über Körper, Bewegung, Tanz, Gehirnforschung und Psychotherapie zusammensetzt. Die Bandbreite ihrer Methoden und Übungen ist so breit wie die Themen, die man tanztherapeutisch bearbeiten kann und holt den Menschen da ab, wo er im Moment steht.

Mit Achtsamkeit und Empathie begeben sich gerne in den Prozess mit Ihnen, wobei mir besonders wichtig ist ressourcenorientiert ihre Stärken zu fördern und Ihre Möglichkeiten so zu erweitern, dass ihr Anliegen zu einer Bereicherung in ihrem Leben wird. Es können alle Themen durch die Verbindung Bewegung-Geist und Seele profitieren.

Ich nenne hier nur einige:

- Beziehungsthemen
- Umgang mit Stress
- Körperliche Beschwerden
- Traumatische Erlebnisse
- Stabilisierung und Regulation
- Ressourcen erkennen und umsetzen
- Abgrenzung
- Themen der Psychotherapie, wie Depression, Burnout, Zwang usw.
- Und vieles mehr

Die Methoden dazu sind beispielsweise:

- Bewegungsanalyse nach Laban, Kestenberg Movement
- Bartenieff-Fundament-Körperarbeit
- Chace-Technik, Spiegelung, Wahrnehmung durch Bewegung
- Tanz mit Medien, Tücher, Stöcke, Bälle usw.
- Tanz und Gestaltung mit Symbolen und Materialien
- Rhythmus
- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Strukturierung z.B. in Tanzkombination

- Freies Tanzen und Ausdruck
- Authentische Bewegung, eine Methode zur tiefen Begegnung mit sich selbst
- Meditation in Bewegung
- Aroha (Mischung aus polynesischen Tanz, Tai-Chi und Kung-Fu)
- Und vieles mehr



Meine Ausbildung zur Tanztherapie machte ich im EZETTERA- Europäisches Zentrum für Tanztherapie, ein im Bundesverband BTD anerkanntes Institut, in dem ich auch Mitglied bin.

In meiner mehrjährigen Erfahrung in psychosomatischer Klinikarbeit habe ich praktisches Wissen erlangt in Gruppenarbeit und Einzeltherapien mit unterschiedlichsten Menschen und Themen. Dies empfinde ich als einen wertvollen Wissensschatz. Besonders Entstehung und Umgang und Verarbeitung von Traumata ist mir ein Anliegen und habe mich deshalb in trauma-adaptierter Tanztherapie weitergebildet.

Gerne unterstütze und begleite ich Sie bei Problemen oder wenn Sie Ihre persönliche Lebenskunst kreieren wollen. Bei einem Erstgespräch können Sie mir gern Ihre Ziele und Anliegen erklären, mich kennenlernen und dann entscheiden, ob Sie diese Therapieform, bzw. Selbsterfahrungsform ausprobieren wollen. Dazu biete ich Gruppenkurse, Seminare oder Einzeltherapie an.

