



TANZ- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

bewegt

berührt

verbindet



- Wie wir arbeiten und was Tanz- und Bewegungstherapie bewirkt
- Was bieten wir an
- Wie Tanz- und Bewegungstherapie entstand

Dies und Weiteres erläutern wir auf folgenden Seiten...

Die Tanz- und Bewegungstherapie (TBT) ist eine Form der Kunsttherapie und zugleich ein körperpsychotherapeutisches Verfahren. Als Tanz- und Bewegungstherapeut*innen setzen wir spezifische kunsttherapeutische Mittel ein, um einzelne Menschen oder Gruppen in Veränderungsprozessen oder Krisen- und Krankheitssituationen zu begleiten, zu unterstützen und in ihrer Gesundheit zu stärken.

Wie wir arbeiten und was Tanz- und Bewegungstherapie bewirkt

Wir kreieren einen sicheren Raum, in dem unsere Klient*innen den eigenen Körper erleben und ihre Wahrnehmungen erforschen können.

Die dadurch entstehende Achtsamkeit lässt Körperempfindungen, Gefühle und Erinnerungen frei.

Durch Bewegung und die Wahrnehmung des Körpers werden Bewegungs-, Verhaltens- und Beziehungsmuster verdeutlicht und bewusst. Sie können, wo erwünscht, bestärkt und/oder verändert werden.

Die Tanz- und Bewegungstherapie unterstützt in einzigartiger Form die nonverbale Kontaktaufnahme und ermöglicht Interaktionen über die Sinne zu erfahren. Dadurch kann Kommunikation sowohl auf nonverbaler als auch auf verbaler Ebene gestärkt, erweitert und geübt werden. Zudem werden der Zugang zu den Gefühlen, die Selbst-



regulation und ein adäquater Ausdruck der Gefühle gefördert.

Die Integration der neuen Erfahrungen in den Alltag fördert persönliches Wachstum, einen kreativeren Lebensausdruck und schafft den Zugang zu neuen Handlungsmöglichkeiten. Mit welchen sich unsere Klient*innen als Mitgestalter*innen des eigenen Lebens erfahren und die Selbstwirksamkeit erhöhen.

Unter anderem fließen diese Methoden in unsere Arbeit mit ein:

- Übungszentriertes und freies Bewegen
- Imaginations- und Körperreisen
- Arbeit mit imaginären Kraft- und Hilfsfiguren
- Körperbildarbeit
- Gewaltfreie Kommunikation (Marshall B. Rosenberg)
- Grenzarbeit
- Prozessarbeit (Arnold Mindell)
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Aufstellungsarbeit
- Biografiearbeit
- Symptomarbeit
- Traumaarbeit (Luise Reddemann, Peter A. Levine)
- Traum- und Visionsarbeit
- Einsatz intermedialer Interventionen (Malen, Gestalten, Musik, etc.)
- Integration des Erlebten über den Körper

Der Transfer der gemachten Erfahrungen in den Alltag ist uns ein zentrales Anliegen. Dies ermöglicht, dass sich unsere Klient*innen ganzheitlicher in ihrem Leben wahrnehmen und dadurch ein grösseres Verständnis für sich selbst und ihr Umfeld entwickeln können.

Folgendes bewirkt das Arbeiten mit Tanz- und Bewegungstherapie:

- stärkt die Fähigkeit zur Selbstregulation auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene
- aktiviert Selbstheilungskräfte und unterstützt persönliche Entwicklungsprozesse
- sensibilisiert und fördert die Wahrnehmung innerer und äusserer Vorgänge
- entfaltet Kreativität
- lässt Selbstwirksamkeit und Wandlung trotz grosser Herausforderungen des Lebens (wie Stress, allgemeine Lebensprobleme, Krisen, Krankheit etc.) erleben
- vermittelt Lösungswege, die die Lebensqualität verbessern und das Kohärenzgefühl stärken



Was bieten wir an

Tanz- und Bewegungstherapeut*innen arbeiten sowohl selbständig in eigener Praxis als auch angestellt in psychiatrischen und somatischen Spitälern, Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen, Heimen und Schulen. Ferner auch in Gefängnissen oder im halboffenen Strafvollzug und in der Betreuung von Migrant*innen.

Die Breite des Einsatzgebietes bietet viele Möglichkeiten, auf die verschiedenen Bedürfnisse unserer Klient*innen und/oder Auftraggeber*innen einzugehen.



Einzeltherapie und Paartherapie

Eine individuelle Bedürfnisabklärung und Zielsetzung sind Voraussetzung für das Arbeiten in der Einzel- und Paartherapie. Zeitliche Dauer der Sitzungen und Häufigkeit können dadurch variieren. Meist sind regelmässige Sitzungen in nicht zu grossen Abständen am wirkungsvollsten.

Folgende Themenbereiche können in der Einzel- und Paartherapie im Fokus stehen, natürlich ist die Auflistung nicht abschliessend, sondern als Anregung zu verstehen:

- körperliche und psychosomatische Symptome
- Neuorientierung, Übergänge, Lebensfragen
- Persönlichkeitsentwicklung, Identitätsfindung
- Erschöpfung, Stress, Burn-Out
- Kommunikation
- eigene Bedürfnisse
- Rollenfragen
- Sexualität
- psychische Beschwerdebilder (Angst, Depression, Essstörung, Sucht, Trauma, etc.)
- ergänzend zur fachärztlichen Betreuung
- zur Nachsorge nach Klinikaufenthalten

Gruppenangebote

Gruppenangebote finden in Form von Kursen, Workshops oder Seminaren statt. Der Inhalt richtet sich nach der Zielgruppe und wird individuell gestaltet. In erster Linie begleiten wir die Gruppe im gemeinsamen Prozess und fördern die gewünschten Fähigkeiten. Aber auch Eigenprozesse werden dabei beobachtet und unterstützt.

Folgende Themenbereiche können in Gruppenangebote einfließen, natürlich ist auch diese Auflistung nicht abschliessend, sondern als Anregung zu verstehen:

für Persönlichkeitsentwicklung

- Selbstwahrnehmung
- Achtsamkeit und Meditation
- kreativer Ausdruck
- Eigenraum, Fremdraum
- Bedürfnisse und Gefühle
- Kommunikation
- körperliche und/oder psychische Beschwerdebilder
- ergänzend zur fachärztlichen Betreuung
- zur Nachsorge nach Klinikaufenthalten

für betriebliche Gesundheitsförderung

- Teambuilding
- Burnout-Prävention
- Work-Life-Balance
- Salutogenese



Wie Tanz- und Bewegungstherapie entstand

Tanz und Bewegung sind eine der ältesten therapeutischen und künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten der Menschheit. Schon Naturvölker machten sich die Kraft der Bewegung und des Ausdruckes über Rhythmus und Rituale zu Nutze.

Die Pionier*innen des modernen Tanzes wie zum Beispiel Mary Wigman, Isadora Duncan und Rudolf von Laban haben zu Beginn des 20. Jahrhunderts den Körper als Träger innerer Befindlichkeit und als Ausdrucksmedium psychischer und emotionaler Befindlichkeit gesehen und nicht wie im klassischen Tanz zur Darstellung einer idealen Form. Sie haben sich auf das Ursprüngliche des Tanzes zurückbesonnen und den Grundstein für die Entstehung einer Therapieform gelegt, die den Tanz als nonverbales, kreatives Ausdrucksmedium nutzt. Die heutige Tanz- und Bewegungstherapie wurde in den 1940er Jahren in Amerika begründet, die Wurzeln lassen sich jedoch im europäischen Raum finden, wenn-gleich sich die vielen Tänzer*innen durch ihre Reisen und Studien gegenseitig stark beeinflusst haben.



Während die erste Generation der Tanz- und Bewegungstherapeut*innen wie Trudi Schoop und Marian Chace das kreative Potenzial des Tanzes auf die therapeutische Ebene hob und sich meist noch frei von komplexen Theorien sah, gab die zweite Generation den frühen Ansätzen ein theoretisches Gerüst und formulierte es weiter aus. Dazu gehörten unter anderem Sharon Chaiklin, Janet Adler und Joan Chodorow.



Auch wenn heute viel von der Bedeutung des Tanzes verloren gegangen ist, ist der Tanz nicht ganz aus dem Leben der Menschen verschwunden. Dennoch hat er in unserem Alltag nicht mehr den gleichen Stellenwert, was nicht selten dazu führt, dass viele Menschen meinen, nicht tanzen zu können. Kinder jedoch bewegen sich meist sofort spontan und freudig zu Musik, wenn sie erklingt. Daran sieht man deutlich, dass Tanzen nicht erlernt werden muss, sondern etwas ist,

dass man sich nur im Laufe des Lebens nicht mehr zutraut. Dem Menschen ist das ursprüngliche Wissen über das Tanzen nicht abhandengekommen, es ist der Menschheit nur noch nicht gelungen, es in den Alltag unserer technisierten Welt zu transformieren.

Die Tanz- und Bewegungstherapie ist eine einzigartige Methode, diesem wieder auf die Spur zu kommen, dafür sind keine Vorkenntnisse notwendig.

bewegt berührt verbindet



Wer wir sind

Conny Imboden
Luzern



Franziska Hofer
Langenthal



Simone Leu
Bern



Virginia Németh
Burgdorf



www.tbt-bewegt.ch