

## Was ist Tanztherapie?



Tanztherapie ist ein körperpsychotherapeutisches Verfahren, das in den 40er Jahren in den USA von Tänzerinnen entwickelt wurde. In der Tanztherapie werden alltägliche Bewegungen – bis hin zum Tanz – zur Förderung der emotionalen und körperlichen Integration eines Menschen eingesetzt. Von daher spricht sie den Menschen nicht nur in seiner kognitiven sondern in seiner leib-seelischen Ganzheit an.

Ausgehend von der Körper-Seele-Geist Einheit des Menschen löst die Tanztherapie einen Heilungsprozess durch die Bewegung aus.

Die Bewegungselemente sind frei von technischen Vorschriften und festgelegten tänzerischen Formen, um die Integration von Leib und Seele resp. von Gefühl und Körperlichkeit zu erlangen. Ziel ist die authentische, selbstbestimmte Bewegung.

Auf diese Weise können bisher verschüttete oder unterdrückte Gefühle, Konflikte etc. frei werden, indem sie zur Darstellung gelangen und bewusst gemacht werden. Die Tanztherapie arbeitet am persönlichen Ausdruck.

## Tanzgeschichte der Naturvölker

Um die Entwicklung der Tanztherapie und die Phänomene des Tanzgeschehens besser verstehen zu können, möchte ich einen kleinen Einblick in die Geschichte des Tanzes bei den Naturvölkern geben. Denn hier liegt der Ursprung des Tanzes überhaupt.

Tanz ist eine der ersten und ältesten Formen menschlichen Ausdrucks von Gefühlen. Auch heute noch finden wir bei Naturvölkern die Einstellung, dass Tanz gleichbedeutend ist mit allen wichtigen Aspekten des Lebens.

Bei den Naturvölkern ist Tanz stets ein wesentlicher Bestandteil ihres Lebens. Es gibt kein Ereignis, bei dem nicht getanzt wird. Die mexikanischen Tarahumara-Indiander hatten sogar für Tanz und Arbeiten ein und dasselbe Wort. Der Tanz begleitet Hochzeit, Geburt und Tod, eröffnet den Krieg und die Jagd, beschwört böse Geister und Naturgewalten und wird bei der Heilung von Kranken eingesetzt.

Warum das so ist, sollen die folgenden Ausführungen beantworten helfen.

## Bedeutung und Inhalte verschiedener Aspekte

### Rituale

Ritual bedeutet göttliches Brauchtum, religiöser Brauch in Worten, Gesten, Handlungen oder Vorgehen nach festgelegten Formen.

Das Ritual der Frühzeit des Menschen war immer Tanz, um so durch die Darstellung seines Gottes, diesen feierlich nachzuahmen.

Ritus soll erneuern, psychische Spannungen lösen, neue Hoffnungen wecken für alle menschlichen Nöte und Krisen, für bedrohliche Ereignisse in der Natur und im Kosmos.

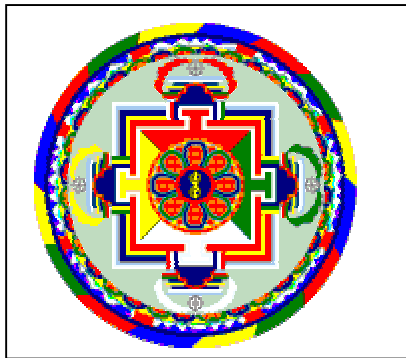
Letztes Ziel des Rituals ist die Glückseligkeit und wird mit Tanz oder tanzenden Bewegungen dargestellt.

### Leben - Tod - Wiedergeburt

Leben und Tod, ein Thema, das die Menschen in jeder Epoche beschäftigt. Die Begegnung mit dem Tod ist der Anfang jeder Form der Gottesverehrung; und es ist dieses Mysterium des Todes, das die grösste Herausforderung an den menschlichen Geist bedeutet – die frühesten bekanntgewordenen Kulte sind Totenkulte.

Das Begehen von Totenritualen basiert auf dem Glauben, dass der Tod nur einen anderen Aspekt des Lebens darstellt und dass es die Aufgabe der Lebenden ist, dem Verstorbenen in seiner Auferstehung beizustehen. Die tänzerische Form solcher Rituale hat meist den Kampf des Verstorbenen mit den Dämonen der Dunkelheit und seinen Sieg über sie zum Inhalt. Solche Tänze werden von starken Rhythmen, lauter Musik und dem Wehklagen der Trauernden begleitet. In Ägypten zum Beispiel erreichte das Totenritual, das nach sorgfältigen Vorlagen begangen wurde, riesige Ausmasse. Wenn ein Pharao begraben wurde, gab die ganze Gemeinschaft diesem Ereignis magische Unterstützung.

Das tänzerische Umkreisen der Totenbahre oder des Scheiterhaufens war allgemeine Sitte, als Anrufung der Lebenskräfte und zum Schutz gegen die Mächte der Finsternis. Zusammen stellen die hellen und dunklen Aspekte des Lebens eine ausgewogene Einheit dar und sind deshalb auch gleichermassen verehrt worden. In den meisten Kulturen wurde jedoch das „Untermenschliche“ oder Dämonische, das Engelhafte oder „Übermenschliche“ gleichermassen dem Göttlichen zugeordnet. Furchterregende Dämonen tragen in der religiösen Ikonographie immer Masken und sind oft dargestellt, wie sie inmitten von lodernden Flammen tanzen, wobei das Feuer oder die Hitze Symbol der Verwandlung ist. In dieser Form verkörpert die transzendente Macht den dunklen Aspekt der Schöpfung. Wenn sich in der Ekstase des Tanzes Angst magisch in Glückseligkeit verwandelt, offenbart sich hinter der furchterregenden Maske des Dämonen ein gütiger Seelenführer (psychopompos). Durch die Hingabe an den Tanz wird die Dualität in der Natur überwunden und es erwächst die Erkenntnis, dass das Leben in seiner Totalität, in seinem Wechselrhythmus von „Gut“ und „Böse“ weitergeht, bis alles seine Vollendung gefunden hat. In ihrer frühesten Form wurden die Riten schreitend oder tanzend in Labyrinth- oder Spiralförmigkeit ausgeführt, beides Symbole für die Suche und Reise der Seele zu Gott, bei der sie in die Irrgänge der Dunkelheit und des Todes durch ein Tor eintritt und dann zurückkehrt, um wiedergeboren zu werden.



### Der Geist der Urahn

Für das Leben auf der Erde bedeutet Bewegung Sieg über den Tod; das „Erscheinen“ des Göttlichen wurde deshalb durch Bewegung gefeiert. Im Tanz geschieht die Identifikation mit den offenbarten Aspekten der Gottheit sowohl durch äusseres Nachahmen als auch durch inneres Assimilieren seiner Substanz. Der Mensch der Frühzeit lebte in dauernder Furcht: dies rechtfertigte das ständige Begehen magischer Riten, um die angsterregenden Aspekte des Lebens zu bannen. Jedes unerwartete Ereignis erweckte Argwohn und Furcht; aus diesem Grunde wurde jede wichtige Phase mit einem magischen

Ritus begonnen, der das Übel abwenden und die Kräfte des Guten fördern sollte. Zeremonien dieser Art vereinten die Gruppe durch das gemeinsame emotionelle Erleben und schufen so die Atmosphäre für die Kommunikation mit der Gottheit.

Der Tanz war immer Angelegenheit der Gruppe. Dabei werden durch die Verbindung von Rhythmus, Ton und Bewegung psychische Spannungen nach aussen gebracht. Im Spiel der Glieder in rhythmisch gestalteter Bewegung, begleitet von Händeklatschen, dem sich auf die Schenkel schlagen und dem Stampfen der Füße ist der Körper noch selbst Medium der Musik.

Jeder Tanz teilt die Gemeinschaft ein in aktive und passive Mitglieder. So ist der Schamane, der den Tiergeist, den Dämonen oder Gott personifiziert, aktiv, während die anderen als Zeugen der Verwandlung und Offenbarung passiv sind. Der Schamane hat im Tanz die Funktion, den Stamm mit dem Geist des Vorfahren zu einen. Durch die damit verbundene Krankenheilung und Geisterbeschwörung ist er ein Kanal für das Wirken der göttlichen Kraft.

### Inhalte wie Masken, können folgende Bedeutung haben:

- Schutz: denn jede Verwandlung birgt ein tiefes Geheimnis in sich
- Augen: machen das Erscheinen der göttlichen Kraft sichtbar
- Mund: zum Hervorbringen und Verschlingen

Die Transformation der Materie geschieht durch die Tanzeckstase, indem Hitze erzeugt wird und eine Veränderung der Persönlichkeit geschieht.



### Sinn und Zweck

Dieser kleine Überblick zeigt die Wirkungsweise des Tanzes bei den Naturvölkern auf.

- Erreichen eines erweiterten Bewusstseinszustandes mit aussergewöhnlichen Kräften; Macht über den Krankheitsgeist erlangen (Heilungstanz)
- Verbundensein mit dem Kosmos, Tanz als religiöses Phänomen
- Thematisierung von und Anteilnahme an Übergängen von einer Lebensstufe zur anderen (Jugendweihe/Hochzeitstanz)
- Kraftübertragung durch den gemeinsamen Tanz (Jugendweihe/Hochzeitstanz)
- Ausdruck der inneren Befindlichkeit, Verdichtung des eigenen Erlebens und Empfinden mit kathartischem Höhepunkt
- Vitalisierung, Kraftgewinnung, Freisetzen von Energien (Fruchtbarkeitstanz)
- Gefühl der Solidarität und Zusammengehörigkeit (soziale Vergnügungstänze)

Die Tschamakoko Indianer geben allen heftigen Gemütsregungen tanzend Ausdruck, sei es Freude, zärtliches Verlangen, an die Dämonen gerichtete Bitten und drohende Abwehr, Unwille oder seelischer Schmerz etc.

Auch heute können noch viele Beispiele im Alltag und in der Natur beobachtet werden:

### Rituale in der heutigen Zeit



Teilhaben am Göttlichen ist auch heute noch in vielen Traditionen der Fall. Im Christentum z.B. nehmen wir den Leib Christi in der Eucharistiefeier zu uns, was nichts anderes heisst, als sich Gott einzuverleiben.

Die Beispiele der Naturvölker erinnern an die Darstellung der Ausdrucksgebärde des „unverdorbenen“ Kindes. Das Kind scheut sich nicht, seinen Gefühlen mit dem ganzen Körper Ausdruck zu geben. Gleichfalls ist auch die Reaktion auf Musik bei Kindern noch

ungetrübt. Doch leider werden dem Bewegungsdrang des Kindes schon früh Grenzen durch unsere Erziehung gesetzt. Der gebildete Kulturmensch soll sich „beherrschen“.

### Rituale die uns geläufig sind:

- der Vogel plustert sein Gefieder auf, um dem Weibchen zu imponieren und rivalisierende Männchen zu warnen – das Gleiche erreicht ein General, der bei der Parade stolz marschiert und seine mit Orden dekorierte Brust zur Schau stellt
- nach einem Sieg hält der Hirsch sein Geweih hoch – Athleten halten nach einem Sieg ihr Kinn hoch und tragen stolz das Banner ihres Landes zur Ehrung umher oder sie halten die Arme in die Höhe etc.
- junge Männer protzen am Strand mit ihren Muskeln, um die Frauen zu beeindrucken – das wiederum erinnert uns an tierisches stolzieren resp. Imponiergehabe und kommt einem Werbungsritual gleich.

### Ursprung und Entstehung der Tanztherapie

Wegbereitend für den Beginn der Tanztherapie war die Entwicklung des Tanzes Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts. Isadora Duncan hat geradezu auf revolutionäre Weise die erstarrten, festgelegten Formen des klassischen Balletts abgelöst, durch neue Formen tänzerischen Ausdrucks. Ihre Vorbilder waren Bewegungen der Natur, wie etwa Wind, Wellen und instinktive Bewegungen von



Tieren und Kindern. Sie betrieb intensive Studien der griechischen Antike, und besuchte immer wieder griechische Tempelstätten.

Im Zeitgeist des Expressionismus, entstehen in Deutschland der deutsche Ausdruckstanz- und die rhythmische Gymnastikbewegung, die für die Entwicklung der Tanztherapie von Bedeutung sind. Natürlichkeit als neu entdeckte Verbindung von Atmung und Bewegung im eigenen Bewegungsfluss begründeten damals ein schöpferisches Lebensgefühl.

Durch den Nationalsozialismus wurde diese ganze Bewegung als entartet verboten, es kam zum Abbruch verschiedenster Kunstrichtungen. Viele ihrer Exponenten wanderten nach Amerika und England aus. Dort konnten sie ihre Arbeit weiter verfolgen und entwickeln. So kommt es, dass sich die Tanztherapie erst einmal in anderen Ländern entwickelte. Rudolf von Laban, ein Begründer der Bewegungsanalyse verliess Deutschland, aber auch Trudy Schoop, Ausdruckstänzerin, die in der Schweiz lebte, Elaine V. Siegel, damals in Berlin ansässig, Lilian Espenak, ihre Lehrerin, ursprünglich aus Norwegen, emigrierten in die USA bzw. nach England. Im angelsächsischen Sprachraum entwickelten Rudolf von Laban und Lisa Ullman Bewegungsanalyse und Bewegungsnotation.

In Deutschland war es Mary Wigmann, die den Ausdruckstanz berühmt machte. Eigentlich ist sie die Gründerin des „Modernen Ausdruckstanz“.

In Amerika schuf vor allem Martha Graham den „Modern Dance“.

Diese Entwicklungen führten zu einer grösseren Freiheit des Ausdrucks. Tänzer und Tänzerinnen entdeckten zur Zeit des Expressionismus nach einer Zeit der Normierung und Formalisierung von Bewegung im klassischen Ballett den menschlichen Körper und seine „natürlichen“ Bewegungsmöglichkeiten wieder. Sie stellten den Tanz als Ausdruck des individuellen Menschen, seiner Gefühle, Wünsche, Hoffnungen und Bedürfnisse in den Mittelpunkt ihrer Kreativität. Das Ballett orientierte sich an der Handlung, der Ausdruckstanz war ganz



Emotion z.B. Hexentanz, Totentanz, Auferstehungstanz, Tanz der Lust, der Liebe, der Sehnsucht etc.



Aber es waren nicht nur die revolutionären Veränderungen im Tanz und seine neuen Themen, die die Entwicklung der Tanztherapie begünstigten. Der Fokus auf Selbstaussdruck, Selbstexploration und Selbstverwirklichung, die Suche nach dem „inneren Tanz“ hängt eng zusammen mit der Entdeckung des Unbewussten und der Akzeptanz des Konzepts unbewusster Motivationen. In der Zeit der Entstehung des modernen Tanzes gewannen die Werke von Freud, Adler, Moreno und Jung weite Anerkennung und Verbreitung. Viele moderne Tänzer dieser

Zeit schlossen Zugänge zum Unbewussten und daraus gewonnene Einsichten in ihre Arbeitsweise und Lehrmethoden und auch in ihre Choreographien mit ein.

Während die Psychoanalytiker versuchten, durch verbale Methoden (Gesprächstherapie), das Unbewusste zu entschlüsseln, begannen Tänzer Methoden der Beobachtung unter Verwendung von Bewegung zu entwickeln, um Zugang zu unbewussten Schichten der Persönlichkeit zu finden.



Eine weitere Quelle für die Entstehung der Tanztherapie war die Wiederbesinnung auf die uralte, heilende Kraft des Tanzes. Der Tanz ist so alt wie der Mensch, „so alt wie sein Verlangen, sich mitzuteilen, seinen Freuden und Sorgen Ausdruck zu verleihen mit dem, was ihm unmittelbar zur Verfügung steht – mit seinem Körper“. Die Sprache der Gebärden, des Tanzes ist weit älter als die Sprache selbst. Darum wurden in frühgeschichtlichen Zeiten selbst Staatsakte und religiöse Zeremonien tänzerisch ausgedrückt, weil die entsprechenden Worte noch nicht existierten.

### **Anfänge der Tanztherapie**

Zu Beginn der 40er Jahre waren es ehemalige Tänzerinnen, die z.B. am Körperausdruck ihrer Schüler sahen, dass sie Bedürfnisse nach Kommunikation und den Wunsch, ihren eigenen Körper zu verstehen hatten. Den Tanz als Kunstform zu erlernen stand weniger im Vordergrund. Oder der Wunsch zu helfen, kranken Menschen die Bewegung (was mit Leben, Lebendigkeit, wach sein verbunden ist), den Tanz näher zu bringen.

In dieser Zeit gingen ehemalige Tänzerinnen des Modernen Tanzes in psychiatrische Kliniken arbeiten. z.B. die Schweizerin Trudy Schoop, Amerikanerinnen wie Marian Chace, Mary Whitehouse etc. Diese Frauen sind Pionierinnen der Tanztherapie.

Hierhin gehört auch Bet Hauschild-Sutter, die in den 50er Jahren in der Bircher-Benner Klinik in Zürich ihre Methode, die Psychosomatische Funktionslehre (PSFL), begründet und mit Erfolg an Patienten erprobt hat.

Auf sie werde ich später zurückkommen.

Damals waren psychiatrische Kliniken völlig anders eingerichtet als heute. Die Institutionen hatten grosse Stationen, wenig Medikamente, wenig Betreuung. Wenig Ablenkung und Therapien standen zur Verfügung. Die damaligen Patienten zeigten, da sie nicht mit Medikamenten ruhiggestellt wurden, ein ihrem Krankheitsbild entsprechendes Bewegungsverhalten. Über den Tanz hatte man die Möglichkeit, nonverbal zu kommunizieren und durch einfache Bewegungsmuster Kontakt herzustellen. Der Tanz wurde als Mittel eingesetzt um die Entfremdung, die Körperwahrnehmung, die Isolation von Körperteilen bewusst zu machen und einen Realitätsbezug über die Körperarbeit herzustellen.

### **Innere Haltung der Tanztherapie**

Die Tanztherapie sieht den Menschen als Leib-Seele-Geist Einheit an, d.h. der Körperausdruck zeigt den sichtbaren Anteil des gesamten menschlichen Seins. Störungen auf der emotionalen, kognitiven oder körperlichen Ebene haben immer auch Auswirkungen auf andere Bereiche des Lebens und sind letztendlich nur theoretisch voneinander zu trennen, nicht aber im Erleben des Einzelnen.

Allen theoretischen Ansätzen sind folgende Grundhaltungen gemein:

- In der Tanztherapie wird immer mit dem ganzheitlichen Konzept der Körper-Seele-Geist Einheit des Menschen gearbeitet.
- Tanztherapie ist immer erlebnisorientiert und findet im Hier und Jetzt statt. Ausgangspunkt ist die aktuelle Befindlichkeit der Patienten.
- Tanztherapie fördert die gesunden Anteile. Defizite, nicht Entwickeltes oder Verschüttetes wird durch den individuellen Ausdruck in der Bewegung aufgearbeitet.
- In der Tanztherapie wird die Eigenverantwortung durch die bewusste Wahrnehmung, die persönliche Bewegungs- und Ausdrucksform gefördert.
- Tanztherapie stärkt das Selbstbewusstsein und aktiviert die Selbständigkeit. Sie ist eine Ausdruckstherapie, die die Gestaltungskräfte im Menschen mobilisiert.

### **Schwerpunkte der Tanztherapie**

● *Rituale* sind wichtig, denn sie schaffen:

- Vertrauen
- Vertraulichkeit
- Geborgenheit
- Sicherheit
- Überblick etc.

All dies sind Mittel zur Lebensbewältigung und Persönlichkeitsfindung.

● *Symbole* wie der Kreis eignen sich sehr gut, ihre archaische<sup>1</sup> Bedeutung kommt in allen Kulturen vor: in der Sprache, in der Kunst, in der Bewegung etc. Sie sind etwas Urtümliches.

Weitere Bedeutungsmöglichkeiten:

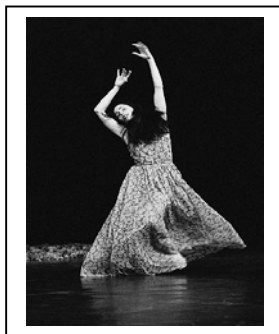
- der Kreis kann verlassen und wieder betreten werden
- der Kreis kann klein oder gross sein
- der Kreis kennt keinen Anfang und kein Ende, er ist unendlich

---

<sup>1</sup> Archetypen sind Urmuster, Urbewegungen etc., die das kollektive Unbewusstsein nach C.G. Jung verkörpern

- *Urbewegungen* wie wiegen, stossen, ziehen, etc. stehen für:
  - Widerstand, Kraft, Vitalität, Leichtigkeit, Fluss in der Bewegung
  - Körpergrenzen spüren
  - Sinne wahrnehmen
  - Raum und Orientierung
- *Gruppengefühl* fördert das Beziehungsgefühl vom Ich zum Du zum Wir
  - gemeinsame Ebene finden
- *Rhythmen* durchdringen unser gesamtes Leben, Herzschlag, Atmung, Tagesablauf, individuelle Entwicklung etc.

## Vorgehen in der Tanztherapie



In der therapeutischen Intervention werden durch Nachahmung die Bewegungen der Patienten unterstützt, indem sie vergrößert, verstärkt, verdeutlicht, verkleinert etc. werden. Ein Raumweg kann dazu dienen, den emotionalen Gehalt der Bewegung fühlen zu lassen (Raum-Zeit). Indem der Schritt eines Patienten aufgenommen wird, entsteht durch Verstärkung ein deutliches Treten. Die intensive Bein- und Fussbewegung mit der ganzen Gruppe und der Rhythmus, können das Tabu, ein Gefühl wie Wut körperlich auszudrücken, an Bedrohung verlieren lassen. Sich wagen, körperlich einem Gefühl Raum zu geben, kann Ängste abbauen. Es ist ein spannender Prozess, über den

Ausdruck stufenweise Hemmungen, Spannungen und Ängste abzubauen. Als Stundenthema können Bewegungen der Patienten aufgenommen werden. So wird die Erfahrung der Selbstbestimmung über die Bewegung erlebt und verdrängte Emotionen können durch den Körper ausgedrückt werden. Das bewirkt eine starke Unterstützung des Selbstbewusstseins.

Der geschützte Raum und die spielerische Atmosphäre bieten einen persönlichen Freiraum zur Selbsterfahrung. Im Erleben der Körperwahrnehmung ergibt sich eine Wertschätzung der eigenen Bewegung, die selbst und nicht fremdbestimmt den Tanz gestaltet.

Die Verbalisierung dient der Reflexion und orientiert sich am Bewegungsgeschehen.

## Die Tanztherapie der Psychosomatischen Funktionslehre (PSFL)

Bet Hauschild-Sutter, Begründerin der PSFL, war ursprünglich Gymnastik- und Tanzlehrerin. Ihre Ausbildung orientierte sich an Emile Jacques-Dalcroze und Rudolf von Laban. Sie entwickelte die Tanztherapie aus dem Bedürfnis, keine Technik oder tänzerisch festgelegte Schrittfolgen zu vermitteln. Ihr

Ziel besteht darin, den urtümlichen Ausdruck in der Bewegung – und dadurch im Seelisch-Geistigen – wieder zu finden, um so Erlebnisse aus frühester Kindheit auftauchen zu lassen.

In den Kriegsjahren erarbeitete Bet Hauschild-Sutter aus praktischen und theoretischen Überlegungen ihre Methode. Dabei spielte nicht nur die Anatomie, sondern die Psychologie und die Phylogenese und Ontogenese<sup>2</sup> der Entwicklungsgeschichte des Menschen eine entscheidende Rolle. Die Grundlagen dafür holte sie sich an der Pathologischen Fakultät der Universität Zürich und im Biäsch Institut in Zürich (später Institut für Angewandte Psychologie IAP) sowie bei Beobachtungen der Bewegungsentwicklung von Säuglingen, Kleinkindern und Tieren. Mit ihrer neuen Methode erzielte sie in den 50er Jahren in der Bircher-Benner Klinik in Zürich sehr gute Resultate bei Rückenpatienten, Patienten mit Depressionen und Schmerzzuständen.

Immer mehr erkannte sie die Wichtigkeit von grundlegenden, funktionellen Bewegungsabläufen (keine repetitiven Übungen). Rhythmus, Wahrnehmen, Spüren, Orientierung und Koordination führen zu einer eigenständigen Entwicklung des Individuums, was die Grundlagen ihrer Psychosomatischen Funktionslehre und Tanztherapie sind.

<sup>2</sup> Phylogenese ist die Stammesentwicklung/Evolution; Ontogenese ist die Entwicklung des Individuums, hier des Menschen

## **Bet Hauschild-Sutter zu ihrer Tanztherapie**

„Was ist Tanz? Zum Tanz wird jeder Bewegungsablauf, der von persönlich geprägtem Ausdruck und eigener Bewegungsqualität erfüllt in Zeit und Raum dahin fließt. Jedes Kind, das hüpfend und singend zutiefst mit sich selber beschäftigt ist und sich seiner Phantasie hingibt, tanzt! Tanz wird in jedem Fall erlebt – hierin besteht auch der therapeutische Ansatz.“

Ihre Methode basiert auf folgenden Gedanken: Ein Säugling und Kleinkind reagiert immer aus seiner Ganzheit heraus, der ganze Mensch schreit, lacht oder hat Lust- oder Unlustgefühle. Auch der Erwachsene reagiert mit seinem ganzen Körper. Die Atmung, die Stimme, die Muskulatur, das Nervensystem, Spannung und Lösung werden von jeder Stimmungs- oder Gemütslage erfasst. Der Körperausdruck passt sich entsprechend an.

Als Beispiel: Denken wir an erste Bewegungen des Säuglings. Aus dem saugenden Greifen seines Mundes, dem greifenden Bewegen von Händen und Füßen wird später: ergreifen, erfassen, wegwerfen, heranholen und schliesslich: geben und empfangen. Dadurch entsteht der Kontakt zum Du und Wir. Das wiederum hat immer psychische Komponenten. Wenn ihnen traumatische Erlebnisse zu Grunde liegen, können sie in der Tanztherapie aufgearbeitet werden. Thema einer Stunde kann „Geben – Nehmen“ sein: wie ergreife ich die Hand meines Partners? Erspürend, mit Druck, zupackend, zögerlich. Oder wie verhalte ich mich? Aktiv, passiv, mitreissend, spielerisch, ablehnend, kritisch etc. Der Prozess findet in einem geschützten, angstfreien Raum statt, ohne Wertung und ohne Leistung.

Die Tanztherapie PSFL ist ein psychophysisch orientiertes Verfahren, welches durch Bewegung und Tanz die emotionale und körperliche Integration des Menschen fördert. Sie ist eine Ausdruckstherapie und geht von der Emotion zur Motion oder umgekehrt.

Durch die Bewegung sollen Gedanken, Emotionen, Phantasien und Ängste von innen nach aussen gebracht und gestaltet werden. Es gilt, den ertümlichen Ausdruck in der Bewegung zu finden, um vorverbale und averbale Erlebnisse bewusst zu machen und aufzuarbeiten.

Tanztherapie als Erfahrung dient dem differenzierten Körper- sowie dem emotionalen Bewusstsein. Sie bietet Lösungsansätze bei Lebensfragen, Problemen, psychischen, psychosomatischen und körperlichen Erkrankungen.

## Quellenangabe

Wosien Maria-Gabriele, Tanz im Angesicht der Götter, Kösel-Verlag 1985

Jonars Gerald, Dancing – wir tanzen, weil wir leben, vgs 1993

Müller Hedwig, Mary Wigman – Leben und Werk der grossen Tänzerin, Beltz Quadriga 1992

Müller Hedwig, Stöckemann Patricia, „...jeder Mensch ist ein Tänzer“ Anabas-Verlag 1993