

Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik



Tanztherapie



„Im Tanz ist es uns möglich unaussprechliche Momente der Freude, Gefühle, tiefe Trauer, unerträglicher Verzweiflung, von Zärtlichkeit, Sehnsucht, oder Wehmut, unseren ganzen Reichtum an Gefühlen zu spüren und auszudrücken.“

(Hillarion Petzold)

Tanztherapie ist eine psychotherapeutische Methode, die den Tanz und dessen Grundlage - die Bewegung - nutzt, um die psycho-physische Integration des Individuums zu fördern.

Tanz war zu allen Zeiten für den Menschen ein grundlegendes Ausdrucksmittel und diente auch als Medium für Heilungs- und Integrationsprozesse. Diesem Grundgedanken folgend wurden verschiedene tanztherapeutische Konzepte und Verfahren entwickelt, die eine psychotherapeutische Arbeitsweise mit unterschiedlichen Patientenpopulationen erlauben.

Ziele der Tanztherapie sind

- eine intakte Beziehung zum eigenen Körper herzustellen
- Gemeinschaft mit anderen erleben zu können und daraus Kraft zu schöpfen
- das eigene Bewegungsrepertoire zu erweitern als Voraussetzung für Flexibilität und Variabilität des Verhaltens
- emotional schwierige Erlebnisinhalte verarbeiten zu können
- den Zusammenhang zwischen Körpersprache, Empfindung und Gefühl zu begreifen und dies für das eigene Befinden nutzen zu können
- tief liegende individuelle Bedürfnisse zu erkennen und diese durch Erweiterung der sozialen Handlungskompetenz verwirklichen zu können.