

Tanz- und Ausdruckstherapie

Die Tanz- und Ausdruckstherapie ist in den vierziger Jahren in den USA entstanden. Sie ist eine therapeutische Disziplin aus dem Bereich der künstlerischen, körperorientierten Therapien. In Europa und auch in Österreich ist sie erst seit wenigen Jahren bekannt. Die Tanztherapie findet bei Patientinnen und Patienten mit psychosomatischen und psychiatrischen Erkrankungen, bei verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen und auch bei Menschen, die in Beratungs- oder Vorsorgeeinrichtungen Rat und Hilfe suchen, Anwendung.

Hauptmedium dieser Therapieform ist die Bewegung. Die Aufmerksamkeit richtet sich vor allem auf die Sprache des Körpers, das Wort wird unterstützend und integrierend eingesetzt, ist jedoch nicht unbedingt notwendig. Daher ist die Tanz- und Ausdruckstherapie auch für Menschen, die ihre Gefühle mit Worten schlecht oder gar nicht zum Ausdruck bringen können, sehr gut geeignet.

Technik

In der Tanztherapie werden Bewegungsaufträge geben, die beispielsweise spielerisch kreativ oder erlebnisorientiert sein können und in denen es um Körperwahrnehmung geht. Im Laufe der Therapie wird das Repertoire an Bewegungsweisen vergrößert und vertieft. Die Therapeutin/der Therapeut versucht durch Körperhaltung, Gesten, Mimik, Rhythmus, Tempo, Beziehung zum Raum und Atemmuster der Patientin/des Patienten deren/dessen Bewegungen zu analysieren und so mehr über deren/dessen Probleme zu erfahren.

Je nach Erfordernissen und Bedürfnissen kann eine Einzel- oder Gruppentherapie angewendet werden, wobei sich die Einzeltherapie besonders für Klientinnen und Klienten eignet, die zum Beispiel durch Traumata nur bedingt gruppenfähig sind oder für Patientinnen und Patienten, die noch keinerlei Kontakt zu ihrem eigenen Körper gefunden haben, um bei sich bleiben zu können. In der Gruppentherapie stehen Interaktionen und soziale Aspekte im Vordergrund. Auch kann die Gruppe für die einzelne Person stützend, tragend oder auch konfrontativ sein.



Ziele

Das Hauptziel der Tanz- und Ausdruckstherapie ist Körper, Geist und Seele ganzheitlich erlebbar zu machen – die (Re-)Integration von Körper, Geist und Psyche. Der Weg ist ein kreativtherapeutischer Prozess, bei dem Körperausdruck, Bewegung und Tanz als Medien dienen.

Weiter fördert die Tanz- und Ausdruckstherapie die Körperwahrnehmung und Entwicklung eines realistischen, positiven Körperbildes als eine der Grundlagen zur Stärkung der Ich-Entwicklung und des Selbstbewusstseins.

Tanztherapeutische Ziele auf der Station sind:

- > Ressourcen entdecken und stärken
- > Motivation (auch durch Einsatz von unterschiedlichen Medien)
- > Grenzen erfahrbar machen (die eigenen und die der anderen)
- > Defizite im Körpererleben zu verringern und nach zu nähren
- > Förderung der Körperwahrnehmung und Entwicklung eines realistischen Körperbildes
- > Vertrauen in den eigene Körper und dessen Fähigkeiten (wieder) zu finden
- > Von der Ausdruckslosigkeit zur Lebendigkeit zu führen
- > Kontakt zu anderen und zur Realität
- > Abschließende verbale Reflexion, um das momentane Erleben auf eine kognitive Ebene zu bringen und integrieren zu können.



Barbara OBRECHT

Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTA/BTD®)

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

barbara.obrecht@kepleruniklinikum.at

www.tanzbewegt.at

