

Tanztherapie - Fünf Würden des Tanzens

Artikel von Udo Baer

1. Sich selbst würdigen und seine Würde achten

Eine Frau Mitte 30 steht mitten unter anderen Frauen in einem großen Raum. Sie ist in eine tanztherapeutische Gruppe gekommen, weil ihr „die Decke auf den Kopf“ fällt, sie immer ängstlicher und einsamer wird und nicht weiß, wie sie weiterleben will. Vor drei Monaten hat sich ihr Mann von ihr getrennt. Sie steht da und weiß nicht, was auf sie

euren Impulsen“. Wenn sie nur wüsste, was ihre Impulse sind, denkt die Frau, und beginnt sich zu bewegen. Verhalten erst und auf engem Raum, um ja nicht anzuecken. Allmählich fasst sie Mut und gibt sich der Musik hin und lässt ihre Bewegungen größer werden. Sie wird traurig bzw. spürt plötzlich ihre Trauer, die schon lange in ihr war, und wird

zukommt. Die Tanztherapeutin legt eine Musik auf und bittet alle zu tanzen, „so, wie euch ist – es gibt kein richtig und kein falsch, folgt



2. Freundschaft mit seinem Körper schließen

glücklich, weil sie endlich wieder in Bewegung kommt. Die anderen um sie herum stecken sie an. Sie weiss nicht, was ihre Impulse sind, aber ihr Körper „weiss“ es und sie folgt ihm...

Tanzen entfaltet, was ist. Tanzen verhilft zum Ausdruck. Ja, tanzen kann befreien. Dies ist eine der dem Tanzen innewohnenden Fähigkeiten, die wir Würden des Tanzens nennen. Sie zu beachten und zu würdigen, bemühen wir uns in der Tanztherapie und damit helfen wir Menschen, sich selbst zu würdigen und ihre Würde zu achten.

Freude



Eine nächste Szene. Eine junge Frau hat sich in einer Essstörung verloren: nicht nur ihr Gewicht, sondern auch ihre Gewichtigkeit. Die Vorstellung ihres Körpers als Ort, von dem aus sie sich in die Welt hinein bewegt, wurde ersetzt durch das Gefühl, gegen ihren Körper kämpfen zu müssen. In der Tanztherapie kann sie wieder Freundschaft mit ihrem Körper schließen, langsam, buchstäblich Schritt für Schritt sich ihr Körpererleben wieder aneignen. Die zweite Würde des Tanzens.

3. Begegnung schaffen

In einem Altenheim. Ich sitze am Bett einer dem Tod entgegen sehenden 89-jährigen Frau. Der Tod schreckt sie nicht, wohl aber die Einsamkeit des Sterbens. Ich bringe einen CD-Player mit, lege Film-Musik der 30er Jahre auf, setze mich zu ihr und ergreife ihre Hand. „Liebling, mein Herz lässt dich grüßen“, singen Willy Fritsch und Lilian Harvey. Unsere Hände tanzen, unsere Blicke tanzen. Sie weint

Raum

und sie ist glücklich zugleich. Tanzen schafft Begegnung, wenn Worte allein nicht reichen. Die dritte Würde. Und die vierte: Tanzen mobilisiert Ressourcen, hier die Erinnerungen an frühere liebevolle Begegnungen, die Kraft geben und aus der Einsamkeit helfen.

Kraft 4. Ressourcen mobilisieren

Schließlich ein hyperaktiver Junge, der nicht weiß, wohin er mit seiner inneren Erregung soll. Im Tanzen findet er eine Ausdrucksmög-

Impuls 5. Tanzen kann zu Formen verhelfen

lichkeit, ohne dass die anderen ihn „unmöglich“ finden, ohne dass er Außenseiter wird und wieder einmal die Gewissheit erhält, „falsch“ zu sein.

Aber Tanzen bietet ihm noch mehr: Er findet eine Form und eine Struktur für das, was ihn bewegt. Er kann seinen Bewegungen Richtungen geben und dabei üben, auch seine an-

deren Impulse zu richten. Er lernt mit Nähe und Distanz umzugehen und vieles andere mehr. Die fünfte Würde: Tanzen kann zu Formen verhelfen, nicht übergestülpten, sondern eigenen, die mit der individuellen Lebendigkeit gefüllt werden und ihr Halt geben.



Udo Baer

Jahrgang 49, Heilpraktiker für Psychotherapie, Dipl. Pädagoge und kreativer Leibtherapeut. Er ist Mitbegründer, therapeutischer Leiter und Dozent der "Zukunftswerkstatt therapie kreativ", sowie Herausgeber der Zeitschrift „therapie kreativ“ und Autor zahlreicher Publikationen zu den Themen Tanztherapie, Musiktherapie und Kunsttherapie. Sein Forschungsgebiet ist die Weiterentwicklung kreativer Therapien und deren Verknüpfungen mit den Herausforderungen verschiedener Praxisfelder.

Weitere Informationen: 02854/94 49 74
www.zukunftswerkstatt-tk.de

Zukunftswerkstatt *therapie kreativ* ■

Tanztherapie

Ausbildungen im 3-Stufen-System
im Raum Freiburg

www.zukunftswerkstatt-tk.de

info@zukunftswerkstatt-tk.de

Kontakt regional: Karin Bieber,
Tel.: 07641/49741, karin.bieber@t-online.de

Tanztherapie für Frauen nach Krebs Elana G. Mannheim

● Einzelstunden ● Kurse ● Seminare

Infos und Termine unter Tel. 0761/437 09
und www.tanztherapie-bei-krebs.de

La Vida

Ab Dezember kostenlos

**Ihre La Vida Anzeige
im Internet!**

www.lavida-magazin.de