

Tanz/ Bewegungstherapie

Tanz/Bewegungstherapie nutzt formale und improvisierte Bewegungen als Weg um soziale, emotionale, kognitive oder physiologische Probleme zu behandeln. Sie ist eine psychotherapeutische und ganzheitlich orientierte Behandlungsmethode, die Bewegung, Tanz und Körpererleben als Motor für Wachstums- und Veränderungsprozesse einsetzt.

Tanz/Bewegungstherapeuten arbeiten primär mit dem individuellen Körperausdruck, welcher innere Beweggründe widerspiegelt, individuelle Kommunikationsstrukturen aufzeigt und persönliche Themen sichtbar macht. Die verschiedenen Methoden der Tanz/Bewegungstherapie bieten einen geschützten und urteilsfreien Rahmen, in welchem neue Handlungsspielräume erarbeitet werden.

Tanz/Bewegungstherapie hat einen breiten Anwendungsbereich im heilkundlichen aber auch klinisch-psychotherapeutischen, beraterischen und pädagogischen Bereich.

Sie ist erwiesenermaßen effektiv, um sein persönliches Körperbild zu verändern, das Selbstwertgefühl zu stärken, achtsamer mit sich umzugehen und die kommunikativen Möglichkeiten zu verbessern. Die Therapie kann helfen Stress, Ängste und Beklemmungen zu reduzieren. Aber auch chronischen Schmerzen und Depressionen können damit überwunden werden. Sie wird auch gewinnbringend eingesetzt bei Psychiatriepatienten, Lernbehinderten oder Altersheimbewohnern.

Ambulante Betreuung, z.B.:

- Betreuung von neurotischen und psychosomatischen Patienten
- Krisenintervention bei Patienten mit starken körperlichen Veränderungen (z.B. nach Unfällen etc.)
- behinderte Menschen (Sprach- und Sinnesbehinderung, sowie Lern- und Körperbehinderung)
- Suchtkranke

Stationäre Betreuung, z.B.:

- in (Alten-)Heimen
- in psychiatrischen Einrichtungen
- in Suchtkliniken
- in forensischen Einrichtungen
- in psychosomatischen Einrichtungen
- in Beratungsstellen

Tanz/ Bewegungstherapie mit Menschen mit Demenz

Da Tanz/Bewegungstherapie primär mit dem Körper arbeitet ist sie für Menschen mit Demenz, deren kognitiven Fähigkeiten eingeschränkt sind, besonders angezeigt.

Im Mittelpunkt der therapeutischen Bemühung steht der Gedanke, die demenz-be-dingten Lücken zu überbrücken und über die tanz/bewegungstherapeutischen In-terventionen neue Orientierungshilfen, sogenannte Netzwerke aufzubauen. Diese Netzwerke werden in den Bereichen Körper, Emotionen, Interaktion und Selbstge-fühl etabliert.

Hauptsächliche tanz/bewegungstherapeutische Methode in der Arbeit mit Menschen mit Demenz ist kinesthetische Empathie (das nonverbale Spiegeln des Klienten) und die Bearbeitung des nonverbalen Dialoges.

1 KÖRPERLICHE VERNETZUNG

Die Körperarbeit orientiert sich an entwicklungsphysiologischen Mustern. Während im demenziellen Krankheitsbild ein regressiver Abbau der Fähigkeiten sichtbar ist, fördern tanz/bewegungstherapeutischen Interventionen über die Wiederholung ent-wicklungsphysiologischer Muster körperliche Fähigkeiten, erhöhen die Mobilität, schaffen ein subjektives Gefühl von Kompetenz und etablieren nonverbal Orientie-rung zum eigenem Körper und zu der Umwelt.

In den Bewegungseinheiten hat der Klient die Möglichkeit in einem wertfreien Rah-men seinen körperlichen Impulsen zu folgen. Er ist damit nicht mit den eigenen Defi-ziten verbunden, sondern mit der eigenen Kreativität und den eigenen Ressourcen.

Der Körper speichert Erfahrungen und Gefühle - man spricht hierbei auch vom Kör-pergedächtnis. Diese Erinnerung funktioniert unabhängig der kognitiven Fähigkei-ten. Über die freie und spontane Bewegung aktivieren wir das Gedächtnis des Kör-pers: die daraus resultierende Bewegungen werden in den nonverbalen Dialog mit dem Therapeuten verwoben und als eigene Kompetenz erlebt.

2 EMOTIONALE VERNETZUNG

Emotionale Auswirkungen des Älterwerden im allgemeinen und die der Demenz-er-krankung können vielfältig sein.

Tanz/bewegungstherapeutische Interventionen lösen einerseits körperliche und emotionale Erstarrung und bieten in der Bewegung eine adäquate Form die eigenen Gefühle zu äußern. Dies ist vor allem für diese Menschen wichtig, deren Sprachfä-higkeiten eingeschränkt sind.

Tanz/ Bewegungstherapeuten spiegeln sowohl Bewegung als auch Stimmung und Affekt. Der Klient erkennt sich und sein Gefühl wieder, erhält emotionale Orientierung und fühlt sich akzeptiert.

Die affektiven (zumeist nonverbalen) Äußerungen werden von dem Tanz/ Bewegungstherapeuten aufgegriffen, in Bewegungsabläufe modifiziert und in handhabbare Form wiedergespiegelt. So hat der Klient, die Möglichkeit im Moment mit seinen Gefühlen umzugehen.

3 SOZIALE VERNETZUNG

Vergessen ist vergleichbar einem inneren Beziehungsabbruch. In der tanz/ bewegungstherapeutischen Arbeit werden Beziehungsnetze aufgebaut. Bewegungsrituale bringen den Klienten wiederholt mit denselben Menschen in Kontakt: nonverbal werden Verbindungen etabliert, an die sich der Klient zumindest körperlich und emotional erinnert.

Über gemeinsame rhythmische Bewegung entsteht Gruppenkultur, Verbundenheit und Zusammengehörigkeitsgefühl. Tanz/bewegungstherapeutische Interventionen in Zweierkonstellationen bieten den Klienten die Möglichkeit sich zu begegnen, und Bedürfnisse nach Nähe, Abgrenzung Unterstützung und Kommunikation nonverbal auszuloten.

4. SELBST-VERNETZUNG

Einhergehend mit dem kognitiven Abbau durch die Demenzerkrankung ist ein Abbau eines integralen Selbstgefühls. Resultieren können daraus Selbstunsicherheit, geringeres Selbstwertgefühl und fehlende Selbstorientierung. Durch Tanz/ Bewegungstherapie können sich Klienten trotz Einschränkung als „funktionierendes Ganzes“ erfahren.