Artike

Gedanken über die salutogenetische Ausrichtung der Tanztherapie¹ Dr. Susanne Quinten

Simon

des Sichwohlfühlens darin. Ich feierte Versöhnung mit mir selbst. Konnte anzunehmen wagte. Seine Wertschätzung nahm zu, sowie das Gefühl gewordener Körper wichtig geworden, so dass ich ihn versöhnt chronischer Schizophrenie leidet und seit sieben Jahren zu mir "zum Tanzen" in die Praxis kommt. Ein Zitat aus einem Brief aus dem Jahre Talente, die zu ihrem Aufbau dienten, nicht vergrub?" (26.07.2007). das Sünde sein, wenn man an seiner Gesundheit arbeitete und die 2007 zeigt, wie wichtig für sie die Ausrichtung unserer Arbeit an ihrer sehr anschaulich von einer 66-jährigen Klientin beschrieben, die an und sich um die gesunden Anteile des Menschen zu kümmern. Das wird darum, die einseitige Fokussierung auf das Pathologische zu korrigieren krank sind – was ihnen hilft, sich ihrer Gesundheit anzunähern. Es geht um die Fragen, was Menschen hift, gesund zu bleiben oder - wenn sie Pespektivwechsel in unserem Gesundheitswesen geführt. Es geht dabei in der Folgezeit weiterentwickelt. Er hat zu einem grundlegenden "Salutogenetic Model of Health" (Antonovsky 1979, 1997) formuliert und wurde von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky im Rahmen seines salutogenetische Ausrichtung immanent ist. Der salutogenetische Ansatz und ihrer Praxeologie kann man sagen, dass der Tanztherapie die Aufgrund ihrer Historie, ihrer grundlegenden theoretischen Annahmen ist: "Plötzlich war mein vielgeschmähter, untauglich

Ich nutze im Folgenden den salutogenetischen Ansatz als einen theoretischen Rahmen, der geeignet scheint, einige Erkenntnisse, Erfahrungen und Annahmen der Tanztherapie zu ordnen und zu integrieren. Eine salutogenetisch ausgerichtete therapeutische Arbeit lässt sich mit folgenden Merkmalen beschreiben: sie ist an der Gesundheitsentwicklung orientiert, sie betont die Ressourcen und Schutzfaktoren des Menschen, sie fördert Zugehörigkeit und Teilhabe sowie die Mitverantwortung für seine Gesundheit und seine aktive Mitgestaltung daran (s. Kaba-Schönstein 2003; Becker 2006). Die grundlegenden Ideen zur salutogenen Orientierung der Tanztherapie sind bereits in Quinten (2008) skizziert. Diese Grundgedanken werden üm Folgenden mit einem Fallbeispiel illustriert und die theoretischen Überlegungen weiter ausgeführt.

Veranschaulichung am Fallbeispiel

Anhand meiner Arbeit mit der eingangs zitierten Klientin lassen sich die vier Merkmale der salutogenetischen Ausrichtung gut veranschaulichen:

aktiv mitgestalten. So hielt sie die gemeinsamen Tanzstunden - die je nach Verfassung zwischen 30 und 60 min dauerten- gut aus. Miteinanders auf eine für sie unbedrohliche Art und Weise erleben und konnte die Klientin den Kontakt zu mir sowie viele Variationen unseres sogenannten Problemen fertig..." (Schoop 1989, S. 177). Im Tanzen Gesunde (...) stärker mache, wird dieser Mensch auch besser mit seinen geprägt waren. In diesem Sinne schreibt Trudi Schoop (1989) "Ich setzen, die von innerer Unruhe, äußerer Bewegungslosigkeit, Einsamkeitsgefühlen, depressiven Stimmungen und vielen Ängsten wende mich an das Gesunde im Menschen.... lch hoffe, indem ich das unterstützen, um etwas gegen die belastenden Alltagserfahrungen zu guten Sinne emotional nähren konnten. Mit Hilfe des Tanzens, Freude und Vitalität erleben; wir konnten ihre Selbstregulationskräfte verschiedenster Bewegungsaufgaben und Körperübungen konnte sie die ich aufgriff, wenn sie positiv besetzt waren und die Klientin in einem werden. Manchmal kamen dabei biographische Ereignisse zur Sprache, Daseins kümmern, dass diese erhalten bleiben und weiter entwickelt "musischen und tänzerischen Talente" als gesunde Bestandteile ihres tanztherapeutische Arbeit einigten wir uns darauf, dass wir uns um ihre Ausrichtung an der Gesundheitsentwicklung: Als Leitziel für die

Betonung der Ressourcen: Schon die Pionierinnen der Tanztherapie richteten ihren Blick eher auf die Potenziale der Menschen, anstatt auf deren Krankheit oder Defizite zu schauen, und praktizierten damit ein ressourcenorientiertes Vorgehen. Unter Ressourcen versteht man Mittel oder individuelle Eigenschaften, auf die der Mensch zurückgreifen kann, um mit ihrer Hilfe bestehende externe und interne Anforderungen zu bewältigen (Becker 2006, S. 133). Auch an dieser Stelle ein Zitat der Klientin aus einem Brief: "So bedeutete die heutige Tanztherapie ein Ansetzen an jenem Zeitpunkt (bevor die Erkrankung auftrat; S.Q.), indem sie mir eine Fülle neuer Bewegungsformen bot, die ich schnell erfasste und mir einverleibte. So fand ich mich erleichtert nach den Übungen, die ich verspannt und müde begonnen hatte. Sie sollten einen Anreiz für meinen bewegungshungrigen Körper ergeben, ihn mit realem Inhalt erfüllen. Darauf hatte ich lange unbewusst gewartet. Als erste zwei Stunden tief zu schlafen."

Statt die Defizite oder Risiken der Klientin zu betonen, standen ihre tänzerischen und rhythmischen Kompetenzen im Vordergrund unserer Arbeit, ihre Beweglichkeit, ihre Kreativität und ihre Ausdrucksstärke im Tanzen (Ressource 1). Wir begannen mit den ihr vertrauten Paartänzen (Ressource 2), übten die Grundschritte und allmählich verschiedene dazugehörige Figuren. Schon zu Beginn unserer gemeinsamen Arbeit

Mit freundlicher Abdruckgenehmigung der Zeitschrift für Tanztherapie, Körperpsychotherapie und Kreativtherapie. Die Erstveröffentlichung des Artikels ist erschienen in der Zeitschrift für Tanztherapie. Körperpsychotherapie und Kreativtherapie, Ausgabe 29/39 2009, 16. Jg., S. 32 – 39.

prozeduralen Gedächtnisinhalte zeigen sich nur in Verhaltensleistungen spezifischen sensorischen und motorischen Systemen als auch vom und Strategien der Wahrnehmung. Es hängt sowohl von den Aktivierung ein unbewusstes Gedächtnis von motorischen Strategien Schritte zur Verfügung und kann als tragfähige Ressource genutzt werden. Prozedurale Fertigkeiten entstammen dem prozeduralen Fertigkeit steht das Gehen dem Menschen seit Beginn seiner ersten und nicht in der bewussten Erinnerung⁴. Es ist inzwischen belegt, dass Kleinhirn und den Basalganglien ab." (Kandel 2008, S. 108). Die (impliziten) Gedächtnis. "Das implizite Gedächtnis verwendet für seine ganz unterschiedlichen Variationen und Qualitäten und damit auch Übungsprogramme (Hackney et al. 2007). Die motorische Basis des Argentinischen Tangos ist das Gehen im Paar; dieses Gehen wird in verbessern hilft und das offenbar effektiver als traditionelle funktionale Argentinische Tango die Gleichgewichts- und Gangsicherheit zu Menschen auch mit Parkinsonerkrankung belegen eindeutig, dass der ebenso wie eng umgrenzte Improvisationsaufgaben, in denen unsere Interaktionsaussagen und -erfahrungen praktiziert. Als eine prozedurale Untersuchungen zur Wirkung des Argentinischen Tangos bei älteren Füße "mit- und gegeneinander ins Gespräch" kamen. Empirische werden konnte, bereicherten das Übungsangebot unserer Stunden sie zum einen möglich war und ihr zum anderen Freude bereiten konnte, möglich waren. Bei der gemeinsamen Exploration, welcher Tanzstil für eine hohe Motivation (Ressource 4) mit, Bewegungen zu finden, die ihr Bewegungsaufgaben, in denen der Bodenkontakt angenehm erfahren entdeckten Bewegungen zu finden, die die Klientin ausführen konnte, denn sie litt aufgrund langjähriger Einnahme von Neuroleptika unter starken Jahren auch altersbedingte orthopädische Probleme hinzu. Sie brachte Einschränkungen des Bewegungsverhaltens. Außerdem kamen mit den wiederholen. Manchmal ging es in den Stunden darum, geeignete Freude über gelungenes Miteinandertanzen zum Ausdruck brachte, was indem sie half, unseren gemeinsamen Raum im Paar zu halten oder ihre einbrachte. In der Rolle des Geführt-Werdens war sie aktiv beteiligt, indem sie z.B. Richtungswechsel, Rhythmen und Tempi vorgab und variabel die Schrittsequenzen, die wir eingeübt hatten, in unseren Tanz Kontrollmöglichkeiten erfahren und sich als selbstwirksam erleben wechselten immer wieder die Rollen des Führens und Geführt-Werdens aus Gesprächen darüber, was sie sich wünschte oder auch, was sie i.S. einer dialogisch-intersubjektiven therapeutischen Grundhaltung (s.u.) Die Entscheidung darüber, wie wir jeweils im Paar tanzten, entstander zeigte sich, dass die Klientin selbst gerne führt (Ressource 3) und wi wiederum ermunterte, In der Rolle der Führenden konnte sie den Argentinischen diese Bewegungssequenzen zu Tango. Spielerische

maßnahmen hinweist (2006, S. 173). werden, worauf Waidelich im Rahmen ihrer Kriseninterventions-Gewicht beim Schritt und bewirkt ein Aufrichten des gesamten Menschen. Damit ist die Sensibilisierung der Fußunterseiten ein kann die Fertigkeit des Tanzens als prozedurale Fertigkeit verstanden ihr." (Waidelich 2006, S. 180). - Über die Fertigkeit des Gehens hinaus über die einzige permanente taktile Verbindung wird zur Eingangstür zu wesentlicher Übungsbestandteil. Der aktive Umgang mit der Außenwelt Grund- und Bodenbezug oder wie Trudi Schoop es ausdrückt: Der Mensch zieht in der Angst vom Boden weg (Schoop, mündliche Boden und seine Qualitäten zu interessieren. Der Boden trägt das muss es sein, den Menschen über seine Füße beim Gehen für den Labilisierung einen Einhalt zu gebieten. Aufgabe der Krisenintervention Bodens über affektneutrale Erfahrungen entgegenzuwirken und der Mitteilung, vgl. Waidelich 1999, 99). Das kann als dissoziative Technik bezeichnet werden. Es ist daher wichtig, der hohen Affektbesetzung des Grund und Boden zur Folge. Die Patientinnen und Patienten gehen ohne tanztherapeutisch genutzt werden kann: "Krise hat den Verlust an anschaulich, wie das Gehen bei Menschen in Krisensituationen Krise oft Bestandteil des Alltags ist, beschreibt Waidelich (2006) sehr 133). Die Erweiterungen der Ausdrucks- und Interaktionsmöglichkeiten durch das Tangotanzen verhalfen der Klientin zu diesem "Mehr an für Menschen mit Persönlichkeitsschädigungen, für die das Erleben von Wissen" auf der prozeduralen Ebene. - Ausgehend von Beobachtungen eine Person mit einer anderen interagiert...." (Kandel 2008, S. 132 -Handlungsstrategien, die sich in der Art und Weise widerspiegeln, wie vergrößern. Ein Mehr an Wissen auf dieser Ebene führt von prozeduralen Strategien im Hinblick auf sein Sein und Handeln zu Verhaltensänderungen beim Patienten führen, die sein Repertoire bewusst wird. Vielmehr wird angenommen, dass Bedeutungsmomente Einsichten ab; es ist sozusagen nicht notwendig, dass das Unbewusste Ebene heben (...) Dieser Fortschritt hängt nicht von bewussten welche die therapeutische Beziehung auf eine neue, fortgeschrittenere Erwerb einer neuen Schicht impliziter Gedächtnisinhalte anzeigen, Momente in der Interaktion zwischen Patient und Therapeut-, die den Kollegen die Vorstellung entwickelt, dass es Bedeutungsmomente gibt -Verhaltens. Um diese Idee zu präzisieren, haben Sander, Stern und ihre Bereich bewusster Einsicht liegen, "sondern vielmehr im Bereich des viele Veränderungen, die den therapeutischen Prozess fördern, nicht im prozeduralen (nicht-sprachlichen) Wissens

Uber die Nutzung der bisher genannten Ressourcen hinaus bezog ich auch das Interesse der Klientin am Tanz (Ressource 5) als einem kulturellen Phänomen mit in die Stunden ein, wir sprachen über Tanzaufführungen, die sie im Fernsehen gesehen hatte und sie las

² Im Gegensatz dazu ist das explizite Gedächtnis ein bewusstes Gedächtnis für Menschen, Orte und Dinge, biographische Ereignisse und Tatsachenwissen.

gerne Aufsätze über Tanz und Tanztherapie, die ich ihr mitgab. Ihre musische Begabung bezog sich auch auf ihr Talent zu schreiben (Ressource 6), sie hatte bereits ein Buch veröffentlicht. Oft schrieb sie das in den Stunden Erlebte auf und schickte es mir zu. Wenn sie es wollte, dann lasen wir das Geschriebene in der folgenden Stunde durch und sprachen darüber.

Beziehung erst mal eine untergeordnete Bedeutung zu Arbeit mit der Klientin messe ich diesem Feld der therapeutischer bin ich in unseren tatsächlichen Stunden nicht eingegangen. Für die gegenwärtige Begegnung zwischen mir und ihr angelegt. Auf die Art unserer therapeutischen Beziehung fast ausschließlich als reale wertschätzenden, von Intersubjektivität geprägten Polylogen der gekennzeichnet ist (vgl. Willke 2007) und sich in Therapiegruppen in Grundhaltung der Tanztherapeutin, die als dialogisch-intersubjektiv möglich, ihren Vorschlägen. Tanztherapie ermöglicht Erfahrungen von Stunden bezog ich sie kontinuierlich mit ein und ich folgte, wenn Gruppenmitglieder fortsetzen kann. In der Arbeit mit der Klientin war die Erkrankung nicht möglich. Ein Stück Teilhabe wurde praktiziert, indem Ubertragungsmomente und auf meine Gegenübertragungsresonanzen Zugehörigkeit und Teilhabe, vorausgesetzt ist eine therapeutische las und im Fernsehen Tanzaufführungen anschaute und in der nächsten sie manchmal selbst Musik zum Tanzen mitbrachte, indem sie über Tanz sie sich verbunden fühlen konnte, ohne die Kontrolle über die Situation, Tanztherapiestunde darüber mit mir sprach. In die Planung unseren Mitbestimmung. Das Besuchen von Tanzveranstaltungen oder die Einbezogenheit einer Person in eine Lebenssituation oder in einen über sich selbst und über mich zu verlieren. - Teilhabe meint die anzutreffende leidvolle Erleben anschaulich beschrieben. Teilnahme an einer Tanzgruppe waren der Klientin aufgrund ihrei Lebensbereich und Tanztherapiestunden boten der Klientin Inselerfahrungen, anhand derer Benedetti (1974) hat dieses bei ihren Mitmenschen nicht selten als schwierig und belastend. Gaetano an Einsamkeitsgefühlen litt, andererseits erlebte sie den Umgang mit Einerseits wünschte sie sich, mehr Kontakt zur Mitwelt zu haben, weil sie von Verbundensein waren für die Klientin oft ambivalent besetzt mehr mit ihr zusammen arbeiten. Zugehörigkeitsgefühle und Gefühle bereits fort und es stellt sich später heraus, sie dachte, ich wollte nich Zusammenarbeit einmal fünf Minuten zu spät in die Praxis kam, war sie den TanzschülerInnen" dazu gehört. Als ich zu Beginn unserer lange, bis die Klientin in diesem Sinne das Vertrauen hatte, dass sie "zu hervorruft (Petzold, T. D. 2007). Es dauerte in der Anfangszeit sehr zufriedenstellendes Empfinden von Verbundenheit im Individuum Zugehörigkeit eine positive Resonanz erhält, was dann ein entstehen, wenn eine Person auf die Mitteilung ihres Bedürfnisses nach Förderung der Zugehörigkeit und Teilhabe: Zugehörigkeitsgefühle impliziert auch schizophrenen Menschen häufig Beteiligung, Mitwirkung und

> nachhaltig zur Selbstfürsorge zu motivieren denen sie nicht zu den Tanzstunden kommen konnte. So gelang es, sie Ressource zur Verfügung (s.o.) und sie behielt es auch in Zeiten bei, in gegen die oft spürbare innere Unruhe zu tun. Das "Gehen" stand ihr als machte dabei die Erfahrung, dass das Spazierengehen ihr hilft, etwas Bewegung an der frischen Luft "Leib und Seele" gut tut; die Klientin einer psychoedukativen Intervention erarbeitet, für das Praktizieren von Selbstfürsorge (Goodill 2005). Wir hatten i.S. Maßnahmen gehören ebenso dazu wie Motivation und Hilfestellungen verantwortlich etwas für seine Gesundheit zu tun. Psychoedukative darin, den Menschen zu motivieren und zu befähigen, selbst-Gesundheitsverhalten: Ein übergeordnetes Ziel der Tanztherapie besteht Mitverantwortung des Einzelnen dass regelmäßige

Theoretische Überlegungen

Nachdem ich die vier Merkmale der salutogenen Orientierung der Tanztherapie anhand des Fallbeispiels veranschaulicht habe, möchte ich noch einige theoretische Überlegungen anführen. Ich gehe von der Annahme aus, dass dem Tanz als ureigenem therapeutischem Mittel der Tanztherapie salutogenes Potenzial innewohnt. Mit Rückgriff auf Erkenntnisse aus der neurobiologischen Forschung, auf das Konzept des "Selbstempfindens" von Daniel Stern und auf das theoretische Konstrukt des Kohärenzgefühls führe ich einige theoretische Gedanken aus, welche die oftmals eher an der subjektiven und sozialen Erfahrung heraus beschriebenen heilsamen Erfahrungen des Tanzes in der Literatur theoretisch untermauern können.

Tanzen als prototypische salutogene Verhaltensweise

engages in ,pedestrian' versus dance movement? The answers to these happening at the neural level when one identifies his/ her actions as dancing? What is different about the processes involved when one ebenso wie schon die Pionierinnen (Bartenieff 1972/73) gründen ihre Tanzes zu beleuchten. Die TanztherapeutInnen der heutigen anhand einiger ausgewählter Aspekte das salutogene Potenzial des (Dale, Hyatt, Hollermann 2007, S. 92). Vielmehr geht es mir darum, the language of neuroscience, the second in that of phenomenology" questions can be viewed as opposite sides of a coin, the first written in wird oder wie unser Gehirn weiß, dass jetzt getanzt wird: "What is erforschen, zum Beispiel wann ein Schritt für einen Menschen zum Tanz Tanztherapie sind (siehe dazu ausführlich zum Beispiel Bruno 1990 und Willke 2007). Spannende Fragen in diesem Zusammenhang wären zu bzw. welches heute die zentralen therapeutischen Mittel der Bedeutung dem Tanz in der Tanztherapie überhaupt noch zukommt schon öfter geführte Diskussion eingehen über die Fragen, welche therapeutische Arbeit auf ein tragendes Fundament vielfältiger eigener Grundlage, der Bewegung, zu tun. Ich werde hier nicht weiter auf die mit ihrem ureigenen therapeutischen Medium, dem Tanz und dessen Die der Tanztherapie implizite salutogene Orientierung hat zweifelsfrei

positiver Tanzerfahrungen: das daseinsvergewissernde, bewusst machende, kreative, spielerische, expressive, vitalisierende, rhythmisierende, ordnende, sozialisierende, kommunikative, rituelle, spirituelle Potenzial, um nur einige davon zu nennen, die wir in der Literatur finden.

Solche gemeinsamen Tanzerfahrungen schienen eine Verbindung zwischen den fünf Pionierinnen geschaffen zu haben, trotz teilweise recht unterschiedlicher Persönlichkeiten, Arbeitsstile und therapeutischtheoretischer Ansätze: "A common thread runs through the work of these pioneers of dance therapy, as well as through their philosophy. These five share a deep commitment to the life-asserting elements of the dance and to its ability to heighten body-mind awareness, to renew the feeling of wholeness, through rhythmic action to evoke feeling and transform it and represent it in direct and symbolized ways, and through the interaction of dancing in a group to socialize and order human relationships." (Bartenieff 1972/73, \$. 9).

Erfahrungen ermöglicht, die der Gesundheit des Menschen dienen. wieder Spielarten in Form von neuen Tanzsystemen hervorgebracht hat überlebt hat, indem es über die Menschheitsgeschichte hinweg immer verändernder ökologischer und sozialkultureller Bedingungen bis heute selektiven Vorteil vorschafft (vgl. Dissanayake, zit. in Angier 2007). Das "Verhaltensprogramm Tanzen" ist so flexibel, dass es trotz stetig sich das kreativ-künstlerische Schaffen Teil des menschlichen Genpools ist, befähigt sind, ästhetisch und kreativ zu handeln und die Tatsache, dass gelagerte Erklärung findet sich für die Künste allgemein bei Dissanayake geeignete äußere Bedingungen treffen, scheint Tanzen günstig für den günstig für den Menschen herausstellen und die dabei auch auf Menschen zu sein (Quinten 2008, vgl. Hüther 2005). Eine ähnlich gesichert hat. Da nur solche Verhaltensweisen überdauern, die sich als Evolution einen festen Platz im Verhaltensrepertoire des Menschen (zit. in Dale et al. 2007). Sie behauptet, dass Menschen von Natur aus "Tanzen" ist eine menschliche Verhaltensweise, die sich im Laufe de Erklärung könnte darin liegen, dass Tanzen existenzielle dass kreativ-künstlerisches Handeln dem Menschen einen

über alle Kulturen hinweg auffindbar sind Gruppentänze, die den "spirit of dance", der als Lebenskraft (life force) den expressiven Kreistormation Lebensprinzip jeglichen kreativen Akt initiiert. Ein Relikt aus Urzeiten und Tanz und die expressive Bewegung hervorbringt und therapeutischen Vorgängen immanent. Ähnlich versteht Bruno (1990) der Künste schöpferisch zu betätigen, schöpferische Prozesse sind Jeder Mensch verfügt über das uralte Potenzial, sich in den Praktiken stressbewältigenden Möglichkeiten der Tanztherapie belegen (2006) (1988, 1998). Bräuninger konnte in einer empirischen Studie die Völkern und sozialen Gruppierungen hilft, mit Stress besser umzugehen In diesem Sinn beschreibt die Anthropologin Hanna, wie der Tanz mit einfachen, gemeinsamen, wiederholenden

Bewegungen getanzt werden (Capello 2007). Mit Bezug zu neurobiologischen Erkenntnissen kann vermutet werden, dass diese Weise des Tanzens Erfahrungen von sozialer Resonanz ermöglicht, welche das Grundbedürfnis des Menschen nach sozialer Verbindung stillen kann und daher immer wieder von Menschen aktiv aufgesucht und praktiziert wird (s.u.). In der synchronisierten Tanzbewegung können die miteinander Tanzenden im Sinne eines bottom-up-Prozesses erleben, wie sich das gemeinsame Bewegen anfühlt und welche Stimmungen entstehen und wie sich Stimmungen verändern können (vgl. Petzold 2006, S. 93).

Reduzierung von Depression, Anspannung und Müdigkeit Motivation und Freude stiegen signifikant an, hingegen kam es zu einer anderen körperlichen Aktivitäten wie Sport oder funktioneller Gymnastik hat im Gegensatz zu sportlich-funktionaler Aktivität: ihre Vitalität, Kraft, Nagila" mit seinen typischen vertikal orientierten Hüpfbewegungen im Sie konnte zeigen, dass das Tanzen des israelischen Kreistanzes "Hava vereinzelt Studien zu dieser Frage, wie die von Koch et al. (2007). Untersuchungen hierzu stehen noch aus, über eigene spezifischen Wirkungsmöglichkeiten verfügt, die sich bei empirischen Untersuchungen erklären, die zeigen, dass das Tanzen Tanztherapiesetting positive Wirkung auf depressiv erkrankte Menschen Mit solchen Überlegungen lassen sich möglicherweise Befunde aus finden (vgl. Quinten 2005). Systematische empirische allerdings finden sich

Diese Effekte waren stärker als bei der Kontrollgruppe, die eine Fahrrad-Ergometer-Einheit bei gleicher Pulsfrequenz durchgeführt hat. Aus einer eher phänomenologischen Perspektive heraus sagt Trudi Schoop, "dass Hüpfen eine ausgewogene Verbindung des Kontaktes zur Erde und zum Himmel mit sich bringt" (mündliche Mitteilung Schoop an Waidelich). Und sie meint, dass das Hüpfen sowohl den Himmel/ die Luft, als auch die Erde als Pole gleichgewichtig erfahren lässt und wir deshalb "vor Freude hüpfen". Umgekehrt kann das Hüpfen dann in die Freude führen. - Eine etwas ältere empirische Studie von Verghese et al. belegt, dass Tanzen die Risikofaktoren für die Entstehung von Alzheimer und Demenz reduzieren kann und zwar signifikant stärker als die anderen zehn körperlichen Aktivitäten, die mit geprüft worden sind (zit. in Muster & Zielinski 2006).

Neurobiologische Erkenntnisse

Das gesundheitsfördernde Potenzial des Tanzes erscheint aktuell durch Erkenntnisse aus neurobiologischen Forschungen in neuem Licht. Nach Gerald Hüther (2009) gibt es für jeden Menschen zwei Grunderfahrungen, die er schon intrauterin machen kann, die tief im menschlichen Gehirn verankert sind und die lebenslang als Grundbedürfnisse weiter bestehen. Diese Grunderfahrungen bilden eine der wichtigsten Grundlagen für die gesunde Entwicklung des Menschen. Es handelt sich einerseits um die Erfahrung, seine eigenen Potenziale

zu entfalten, autonom zu sein und über sich hinaus zu wachsen. Und andererseits um die Erfahrung, sich verbinden zu können – so wie man schon im Mutterleib zutiefst leiblich verbunden war. In dieser intrauterinen Zeit beginnt über die existenzielle Erfahrung des "Eingewurzelt-Seins" die Entwicklung des "primären Grundvertrauens" (Petzold, H. 1993, S. 675ff.), welches den Menschen in der Regel ein Leben lang trägt.

Beide Grunderfahrungen vermitteln sich über früheste und frühe Körperund Bewegungserfahrungen, die in der Regel positiv besetzt sind und deren Repräsentation in neuronalen Netzwerken stabiler sind als solche, die im Lebensverlauf hinzukommen. Werden die Grunderfahrungen nicht mehr bereit gestellt, dann werden die elementaren Grundbedürfnisse nicht mehr erfüllt, und es entsteht im Laufe des Lebens ein chronisches nicht mehr en der die Dauerbelastung für den Menschen darstellt und die Gesundheit angreift (Hüther 2009). Die Tanztherapie knüpft durch ihr bewegungsbasiertes therapeutisches Mittel an die frühen und in der Regel positiven Körper- und Bewegungserfahrungen an. So birgt sie große Chancen, die positiven Grunderfahrungen des Menschen (wieder) zu beleben und zu aktivieren. Sie verfügt über Mittel und Methoden, um Menschen dabei zu unterstützen, Verbindung zum eigenen Körper herzustellen, zu sich selbst zurück zu finden und sich in der Führung des eigenen Körpers als selbstwirksam erleben zu können (vgl. Hüther 2009).

auch Stimmungen und Gefühle. Viele übergeordnete Therapieziele der Untersuchungen verifizieren Tanztherapie lassen sich mit Rückgriff auf neurowissenschaftliche diesem Hintergrund eine besondere Bedeutung zu (vgl. dazu Neumann-Abstimmungen innerhalb der Gruppe der Tanzenden und evozieren Jastak 2008). Beruhigung bei. Dem Einsatz von Musik in der Tanztherapie kommt vor Dialog mit der Therapeutin oder mit der Musik nutzen, tragen zur sie in gemeinsamen Gruppenrhythmen, aber auch im tänzerischen Rhythmische Synchronisationen (vgl. dazu auch Schmais 1985), wie wir zum Einsatz kommen, bieten Menschen die Möglichkeit, soziale sich aufeinander einstellen und Resonanzen zu erfahren, z.B. beim gemeinsamen Tanzen, indem sie Bewegungsinhalte, die in der Tanztherapie im therapeutischen Prozess kann gelernt werden, die eigenen Impulse zu kontrollieren. Viele eingeschrieben. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung wird gefördert, es werden, und die in freudvollen, guten Atmosphären gemachten in der tanztherapeutischen Arbeit immer wieder aufs Neue angeregt Lernerfahrungen werden in der Regel nachhaltig im Gedächtnisspeicher Die Freude und der Spaß am Tanzen und am Bewegen allgemein kann Bewegungssynchronisationen im Tanzen führen zu einstimmen (s. Hüther 2009)

Das "Selbstempfinden" von Daniel Stern

Gesundheit des erwachsenen Menschen unabdingbar ist (1992 S. 107). Selbstempfinden eine Art von Selbsterfahrung, die für die psychische austauschen kann (Stern 1992). All diese Erfahrungen können geschützten Rahmen des tanztherapeutischen Settings und ein Subjekt zu sein, das sich mit anderen Menschen intersubjektiv lanzen vermittelt und haltenden Raum einer funktionierenden therapeutischen Beziehung im Kontinuität, die Wahrnehmung der eigenen Affektivität, das Empfinden, zu sein, das Empfinden von körperlichem Zusammenhalt und zeitlicher gehören nach Stern u.a. das Empfinden, Urheber der eigenen Handlung verbalen Selbst bis hin zum narrativen Selbst. Zum Selbstempfinden gesamtes Leben hindurch weiter bestehen: Das Empfinden des Auf die enorme Bedeutung der ganz frühen Körper- und Bewegungserfahrungen für die Entwicklung des Menschen hat auch "auftauchenden" Selbst, des Kern-Selbst, des subjektiven Selbst, des "Organisiert sein" und entsteht in verschiedenen Stufen, die unser den Anderen entwickelt. Das Selbstempfinden ist eine Form von wie sich beim Säugling das "Selbstempfinden" und das Empfinden für Daniel Stern (1992) hingewiesen und er hat sehr sorgfältig untersucht aktiviert werden. Für Stern ist

Das "Kohärenzgefühl" von Aaron Antonovsky

Ein letztes theoretisches Konzept möchte ich anführen, welches wieder an den Ausgangspunkt meines Aufsatzes zurückführt, nämlich an das Salutogenesemodell von Antonovsky. Innerhalb dieses Modells hängt Gesundheit zu weiten Teilen mit dem Kohärenzgefühl ("sense of coherence") zusammen. Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl verfügen über ein reiches Potenzial an Ressourcen, um sich wirksam mit Anforderungen auseinander zu setzen. Wenn sie auf ein Problem stoßen, dann haben solche Menschen den Eindruck, dass sie das Problem verstehen, dass sie es bewältigen können und dass es sich für sie auch lohnt, die Schwierigkeit zu meistern. Verstehbarkeit, Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit sind in diesem Sinne die drei Komponenten des Kohärenzgefühls.

Für die therapeutische Arbeitet bedeutet das beispielsweise das Bemühen, solche Erfahrungs- und Lernsituationen zu schaffen, die den Patientlinnen in ihrer Wahrnehmung unterstützen und es ihnen ermöglichen, Regeln und Strukturen der Welt erkennen und vorhersagen zu können. Es bedeutet, ihre Ressourcen zu entdecken und auszubauen, damit sie sich effektiver mit den Anforderungen auseinander setzen können. Und es bedeutet auch, sich den Sinnfragen zu stellen. Waidelich (2009 i. Dr.) beschreibt anschaulich tanztherapeutische Interventionen, mit denen sie das Kohärenzgefühl einer Patientin mit der Diagnose Persönlichkeits-störung wieder aufbaut.

Abschluss

Die Wirkung der Tanztherapie auf gesunde wie kranke Menschen lässt sich anhand zahlreicher empirischer Forschungsstudien aufzeigen. Auch wenn die meisten Studien nach den Kriterien der evidenzbasierten Forschung als nicht genügend eingestuft werden müssen, bestätigen die meisten Ergebnisse doch die klinische Erfahrung der positiven Wirkungen. Eine Zusammenfassung von Forschungsstudien bis 2007 findet sich bei Quinten (2008).

and accepted theory or rationale regarding the efficacy of movement in empirisch untersucht. therapeutische Mittel "Tanz" dabei wirksam ist, wurde bisher kaum psychotherapy that serves the profession..." (2005). Inwieweit das reference for their work...However, there is not a centrally established psychodynamic and growth-oriented psychotherapy as frames erklären könnten. Entsprechend merkt Robyn F. Cruz kritisch theoretische Modelle, die die Wirkweisen der Tanztherapie hinreichend Wirkung spezieller Behandlungsmethodik und Behandlungstechnik übrig und 15% auf Placebo-Effekte, dann bleiben gerade einmal 15% für die zurückzuführen sind, 30% auf die therapeutische Beziehungsgestaltung außertherapeutische Wirkfaktoren wie Umzug, Klima, Scheidung etc. "Today, dance/movement therapists use various theories (Hölter 2005). Aber auch für diese 15% fehlen bisher geeignete der Psychotherapieforschung, dass ca. 40% eines Therapieerfolges auf Was genau die Ursachen für Effekte der Tanztherapie sind, darüber kann nur spekuliert werden. Bedenkt man, mit Blick auf Ergebnisse aus

Neurowissenschaftliche Untersuchungen über den Gegenstand Tanz werfen ein neues Licht auf das salutogene Potenzial des Tanzes und seiner Bedeutung für die Tanztherapie (Quinten i. Dr.). Eine der großen Chancen der Tanztherapie liegt sicherlich darin, dass sie durch den Tanz an sich als prozedurales Medium (vgl. Waidelich 2005) Veränderungsprozesse anstoßen und positive Effekte bewirken kann. Mit einem Zitat aus dem Brief meiner Klientin möchte ich schließen und ihr an dieser Stelle meinen herzlichen Dank aussprechen für ihr Einverständnis in die Veröffentlichung der Fallarbeit:

" (...) Die Trauerzeit, als psychiatrische Probleme meinen Lebensinhalt darstellten, scheint vorbei, nachdem ich mich mit meinem Körper befasse. Denken und Tun bewegen sich aufeinander zu, um sich aufeinander abzustimmen und ein harmonisches Verhältnis zu erreichen..." (7.05.2007)

Literaturverzeichnis bei der Verfasserin

Berichte aus der Praxis

Tanztherapeutische Bühnenarbeit im Kulturellen Kontext - Schattentheater als Methodenansatz in der Arbeit mit chronisch psychisch beeinträchtigten und körperlich beeinträchtigten Menschen

Ursula Bender Katharina Weil

Mit dem folgenden Bericht stellen wir ein Kulturprojekt innerhalb des Fachbereiches Behindertenhilfe vor, dessen Träger der Evangelische Verein für Innere Mission (EVIM) Wiesbaden ist.

tanztherapeutische Vorgehensweise im beschrieben. Den Abschluss bilden zwei Fallbeispiele, anhand derer die vorgestellt wird. Schattentheaters Bühnenarbeit im Schattentheater" vorgestellt. Dann werden Ziele der tanztherapeutischen der Einrichtung und zum ausgewählten Theaterstück "Ophelias Informationen zum Träger, zur Bedeutung der Theaterarbeit innerhalb beeinträchtigten Menschen ein. Methode in der Arbeit mit chronisch psychisch und chronisch körperlich In diesem Projekt setzten wir das Schattentheater als tanztherapeutische 3 Allgemeinen Rahmen Zuerst werden einige allgemeine der tanztherapeutischen Arbeit sowie Rahmen der Projektarbeit die Möglichkeiten

er Träger

Die EVIM gemeinnützige Behindertenhilfe GmbH unterstützt Menschen mit geistigen, seelischen und körperlichen Beeinträchtigungen auf dem Weg, möglichst eigenständig und selbstbestimmt das Leben zu meistern. In einem Verbund von stationären und ambulanten Wohn-, Betreuungs- und Arbeitsmöglichkeiten werden die Menschen in ihrem Lebensalltag begleitet, gefördert und unterstützt mit dem Ziel der größtmöglichen Selbstständigkeit.

gemeinsamen Stückes beteiligt sind Beeinträchtigungen an Angebotsstruktur Tanz und Bewegung, Malen, kreatives Gestalten und Theater spielen. Menschen, deren Erfahrungs- und Bewegungseigenen zur Verfügung stehenden Ressourcen erschließen können, spielraum durch ihre Behinderung begrenzt ist, möchten wir anhand des übergreifenden Kulturprojekts verdeutlichen Welten und Ausdrucksformen kennen. Wie sie sich diese mit ihren Neben der Vermittlung lebenspraktischer Dinge des Alltags zählen zur Jbergreifend insotern, der dass Menschen Gestaltung und Präsentation eines mit lernen dadurch neue unterschiedlichen

Ubergreifendes Kulturangebot

Die EVIM Theaterarbeit besteht seit 1999. Sie wurde mit der Zielsetzung entwickelt, den Menschen mit Beeinträchtigungen durch das Theater spielen eine andere Lebensqualität zu vermitteln. Spielerisch Wünsche