

Tanz- und Ausdruckstherapie

Alexa Reichel

1. Was ist das?

Die am häufigsten gestellte Frage ist: "Was ist das eigentlich?" und: „Was macht man da?"

Die Frage nach dem „Was“ führt in die Entstehungsgeschichte der Tanztherapie, die in den 40er Jahren in den USA begann. Ausdruckstanz der 20er Jahre und Modern Dance waren bekannte Strömungen, die als kreatives Medium mit Heilungspotential neu entdeckt wurden. Die daraus entstehenden Richtungen der Tanztherapie wurden von verschiedenen psychologischen und psychiatrischen Vorgehensweisen beeinflusst, während Tanz und Bewegung als gemeinsames und primäres Mittel der Veränderung verwendet werden. Dazu zählen heute z.B. auch Anleihen aus Entspannungstechniken (Alexander, Jacobson, Pilates, Yoga), Psychodrama, Sportspiele, Tanzstile aller Art etc.

"Die Tanztherapie geht von einer psychophysischen Einheit des Menschen aus, was bedeutet, dass sich die Persönlichkeit eines Klienten auch in seiner körperlichen Erscheinung, seiner Haltung und seiner Bewegung zeigt" (Broschüre, S.2). Die psychomotorische Theorie basiert "auf einer Anzahl von wichtigen theoretischen und der Forschung entlehnten Ergebnissen der Biologie, der Soziologie und der Psychiatrie"(Espenak,S.39). Bestimmte psychologische Konstrukte, wie z.B. das der Entwicklung des Körperbildes und seine Auswirkung auf das körperliche Verhalten, haben eine formelle Basis für einen Aspekt der psychomotorischen Therapie geliefert. "Therapeutische Arbeit, die z.B. auf die Erweiterung des Bewegungsrepertoires des Klienten abzielt, bewirkt somit nicht nur eine Veränderung des Bewegungsverhaltens, sondern auch eine Erweiterung emotionaler und kognitiver Erfahrungsebenen" (Broschüre, S.2).

Nach L. Espenak umfasst der Tanz in der Therapie "nicht nur die Aktion des sich Bewegenden, sondern auch die subjektive Vorstellung des sich Bewegenden sowie die Interpretation des Beobachters" (L. Espenak, S.86). Es verändert sich die Umgebung innerhalb seines neuen Blickwinkel; neue Raumdimensionen können erlebt/erfahren werden; ein neues Gefühl der/für Zeit kann entstehen.

"Bei der Tanztherapie handelt es sich nicht nur darum, Energie in Phantasie oder Gefühlsimpulse zu entladen, sondern sie übt eine umfassende Wirkung auf alle Arten der Wahrnehmung aus. Folglich werden die neuen Wahrnehmungen von Körper, Bewegung, Zeit und Raum zunehmend die früheren Grenzen des Körper-Ego-Konzeptes erweitern" (ebd.)

"Die Möglichkeit, direkt auf einer vorsprachlichen Ebene zu intervenieren, ist insbesondere dort von großer Bedeutung, wo Klienten aufgrund von massiven psychischen Problemen oder Entwicklungsrückständen nicht oder nur schwer in der

Liebe Leser,

wichtig ist nicht, wie du dich bewegst, sondern was dich bewegt, schreibt Alexa Reichel in ihrem Artikel über Tanz- und Bewegungstherapie. Was bewegt Sie?

Mich bewegt die Liebe Gottes zu mir. Deshalb möchte ich meine Gaben für ihn einsetzen. Ich interessiere mich für Seelsorge und redaktionelle Arbeit. Beides verbinde ich mit meinem Engagement bei ISA als Redakteurin der ISA-INFOS. Ich möchte mich Ihnen gerne kurz vorstellen. Mein Name ist Hedwig Hagenbucher. Ich bin 42 Jahre alt. Beruflich bin ich als med. techn. Laborassistentin in einem Krankenhauslabor tätig. Nebenberuflich habe ich mich in Begleitender, Beratender und Kognitiver Seelsorge (BTS, ISA) ausbilden lassen. In meiner Kirchengemeinde gehöre ich zu einem Team, das als Brücke zwischen der Gemeinde und einer Missionarsfamilie im Tschad dient.

In dieser Ausgabe der ISAINFOS finden sie einen Überblick der Ausbildung in Pastoraltherapie. Im Januar 2007 beginnen die beiden Grundkurse und der Zentralkurs "Kognitive Seelsorge". Im Herbst 2006 haben Sie noch die Möglichkeit, verschiedene Workshops zu besuchen sowie die Aufbaukurse "Paarberatung" und "Individualpsychologie".

Ihre
Hedwig Hagenbucher

Verantwortlich für den Inhalt:
Hans-Arved Willberg
Theologe und Pastoraltherapeut
Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)
Andersenstr. 15, D-76199 Karlsruhe
Fon 0721-8643221, Fax -8643225
info@isa-institut.de; www.isa-institut.de
Redaktion: Hedwig Hagenbucher

Lage sind, sich sprachlich mitzuteilen oder dort, wo sich diese Probleme deutlich in ihrem Körper manifestieren, z.B. bei psychosomatischen Krankheitsbildern" (Broschüre S.2)

2. Wem hilft das?

Es gibt keine Pauschalantwort auf diese Frage, da es vom persönlichen Interesse eines Menschen abhängt, ob er sich auf Bewegung, Ausdruck und Körperwahrnehmung einlassen möchte und nicht von der Thematik, Not, Sorge, Krankheit, die er mitbringt.

Viele Menschen lassen sich vom Begriff "Tanz" abschrecken, weil sie meinen, sie könnten nicht tanzen oder weil sie negative Vorerfahrungen gemacht haben. In christlichen Kreisen existiert auch heute noch die irri- ge Meinung, dass Tanzen Sünde, verwerflich oder unanständig sei. Doch in der Bibel finden sich 27 Stellen, die Tanz in seiner Vielfalt beschreiben, ob als Gebet, in bestimmter Lebenssituation, aus Gefühlen heraus oder indem nur mitgeteilt wird, in welchen Formen oder zu welchen Anlässen getanzt wurde. Daran lässt sich schon sehr gut ablesen, dass Tanz eine von vielen Sprachen (Ausdrucksformen und Kommunikationsmitteln) ist, die wir erlernen und in entsprechende Formen bringen können. Tanzstile sind auch vergleichbar mit Dialekten.

Zugegeben, es ist für viele Menschen, und besonders uns Nordeuropäer, eine ungewohnte und damit fremde Art sich zu äußern. Aber warum nicht Neues wagen und die Bandbreite an Möglichkeiten vergrößern?

Tanztherapie findet man im klinischen wie ambulanten oder privaten Bereich und sie kann als primär psychotherapeutische Methode oder zur Ergänzung in der fortlaufenden Behandlung empfohlen/gewählt werden.



Es gibt auch keine Altersbegrenzung, d.h. die tanztherapeutischen Angebote beginnen bei Mutter/Vater-Kind-Beziehungen im Baby-/Kleinkindalter und enden bei alten gebrechlichen Menschen. Menschen, die speziell zu mir kommen, tun dies aus eigenem Antrieb, weil sie vom Seelsorger oder einem Freund den Hinweis und die Empfehlung bekommen haben, oder informieren sich über Flyer und Plakate und melden sich an.

3. Wie geht das?

Wichtig ist nicht *wie* du dich bewegst, sondern *was* dich bewegt.

Im Vordergrund stehen der Auftrag und die Problematik des Klienten und keine bestimmten Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Der Prozess beginnt damit, dass ein Tanztherapeut aufgesucht, ein Informationsgespräch geführt und gegebenenfalls ein Vertrag abgeschlossen wird. Nach Klärung der Ist-Situation gibt es verschiedene Interventionsmöglichkeiten, die früher oder später darin münden, den Soll-Zustand, Ziele und Lösungswege zu definieren und anzugehen/auszuprobieren.

Ansatzpunkte der Therapie sind die gesunden Persönlichkeitsanteile, um die psychische Stabilität und die Ich-Stärke der Person zu fördern. Parallel dazu oder daran anschließend werden "gemeinsam neue Bewegungsmöglichkeiten und alternative Handlungsmuster erarbeitet" (www.btd-tanztherapie.de).

In der Tanz- und Ausdrucks-therapie gibt es einen bunten Strauß an Herangehensweisen, die durchaus Anleihen aus artverwandten Therapieformen wie Musik-, Kunst-, Gestalt- oder Atem-, Sprech- und Stimmtherapie haben oder

aber aus der Systemischen und vor allem der Gesprächstherapie kommen.

Wie, wodurch, womit sich jemand bewegt, ist offen und hängt von der Person und ihrer individuellen Situation ab. Durch die tanztherapeutische Arbeit werden physische Zustände modifiziert, Muskeln stimuliert und gestärkt und Drüsenfunktionen und das neuromuskuläre System verbessert. Somit konzentriert sich die Tanztherapie auf die Dynamik von Körper und Verstand, die in emotionaler Interaktion zueinander stehen.

"Das allgemeine Ziel der tanztherapeutischen Arbeit ist die Integration der psychischen, physischen und kognitiven Prozesse des Individuums" (ebd.). Der Klient soll lebbare Möglichkeiten finden, um mit seiner aktuellen Situation, seinen intrapsychischen Konflikten, seinen Beziehungen, etc. zurecht zu kommen. Dabei ist es wichtig, auch verbal zu reflektieren, "um die Bewusstwerdung des Erlebten zu fördern und neue Bewegungserfahrungen zu integrieren" (ebd.).

Anmerkung: Der humanistische Therapieansatz stützt sich auf Selbst-Heilungskräfte, doch das christliche Menschenbild verweist auf die Versöhnung; weshalb die eigene Wertschätzung - die eine wesentliche Rolle in der Therapie spielt- ihre Krönung in der Annahme durch Jesus Christus findet.

Quellen:

Broschüre des Langen Instituts Monheim a.Rh.

Lilijan Espenak, Tanztherapie, Sanduhr Verlag: Dortmund, 1985.

www.btd-tanztherapie.de

4. Wer ist Alexa Reichel?



Ich bin 36 Jahre alt, verheiratet und lebe in einer Patchworkfamilie mit Teenie-Mädchen.

Meine berufliche Laufbahn begann mit dem PH-Studium für Realschullehramt mit den Fächern Kunst, Musik und Französisch. Parallel dazu besuchte ich Weiterbildungen und Seminare in verschiedenen Bereichen wie Ausdruckstanz, Musik- und Tanztherapie. Auf das Referendariat folgte die Ausbildung zur Tanz- und Ausdrucks-therapeutin (Langen Institut, reg. BTD).

Es folgten Fort- und Weiterbildungen sowie Hospitationen in meinen Arbeitsbereichen, aber auch in Seelsorge (bei ICL) und Anbetungstanz.

In der Gemeinde gehöre ich zum Seelsorgeteam, bin Hauskreisleiterin und diene im Gottesdienst hin und wieder mit Anbetungstanz oder biete ein Seminar dazu an.

Meine therapeutische Arbeit ist freiberuflich und konzentriert sich bisher auf die Erfahrungsbereiche Kindergarten, Alten- und Pflegeheim, Heilende Wohngemeinschaft, Seminar-tätigkeit und Einzeltherapie. Als Pädagogin arbeite ich derzeit an einer privaten Ganztagsrealschule.

Als Christin ist es mir wichtig, den Körper als Gottes Geschenk zu betrachten und ihn ins ganzheitliche Konzept von Körper-Seele-Geist eingebettet zu sehen. In 1.Korinther 6, 20 heißt es, dass wir teuer erkaufte sind und Gott in und mit unserem Leib verherrlichen sollen.

Eine dankbare und positive Haltung Gott, sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber löst seelische wie körperliche Spannungen und öffnet die Wahrnehmungskanäle und unsere Sinne.

Die Atmung spielt hierbei eine wesentliche Rolle, ist sie doch die kleinste immer wiederkehrende und natürlichste Bewegung in uns.

Gott hat sich etwas dabei gedacht, als er den Menschen formte und schließlich sagen konnte: "Es ist sehr gut".

ISA-Workshop mit Alexa Reichel

TANZ und Bewegung, AUSDRUCK und Wahrnehmung. Einführung in die Tanztherapie

21.10.2006, Karlsruhe, Josefs-haus, Winterstr. 29

Dieser Workshop gibt Einblick in das Potenzial der Tanztherapie. Es werden verschiedene Methoden vorgestellt, die uns helfen, uns selbst und den anderen auf der Ebene der nonverbalen Kommunikation zu begegnen. Ziele sind die Förderung der Körperwahrnehmung und die Entwicklung eines positiven, realistischen Körperbildes, die Erweiterung des Bewegungsrepertoires und die Förderung des authentischen und selbstbestimmten Ausdrucks.

Zielgruppe:

Alle Interessenten. Seelsorgerliche und psychologische Grundkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, auch tänzerische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Jeder ist willkommen, der Freude an der Bewegung, an Musik, an Neuem und an der Begegnung mit anderen Menschen und mit sich selbst hat oder diese Freude neu entdecken möchte.

Ausbildung in Pastoraltherapie

Unsere Gesellschaft braucht dringend jüngere und ältere diakonisch denkende Christen mit dem Mut zum persönlichen Engagement. Ihnen steht ISA, das Institut für Seelsorgeausbildung, zur Verfügung. Es soll gewährleistet sein, dass alle Ausbildungssegmente biblisch-theologisch verankert sind und der Bezug zur Heiligen Schrift durchgehend erkennbar ist. ISA ist konfessionell nicht gebunden. Bekenntnisfundament des Instituts ist die Glaubensgrundlage der Evangelischen Allianz.

- Vier Hauptmodule: Gesprächsführung, Theologie und Spiritualität, Kognitive Seelsorge, Aufbaukurse und Workshops nach eigener Wahl (Logotherapie, Seelsorge mit Alten und Kranken, Paarberatung u.a.).
- *Zielgruppe:* Junge Senioren, Gemeindemitarbeiter, Theologiestudenten, alle Interessierten.
- *Gesamtausbildung als Pastoraltherapeut(in):* 600 Lerneinheiten.

Die Kosten pro Lerneinheit (LE) betragen in der Regel 6 Euro.

Personenzentrierte Gesprächsführung Grundkurs I

Die Grundkurse sind eine Schule des Hörens. In Grundkurs I steht das Hören auf ein menschliches Gegenüber im Mittelpunkt.

Inhalte: Theorie, Gesprächsübungen, Teilnahme an einem Besuchsdienst, Anfertigung von Gesprächsprotokollen, Besprechung der Protokolle, Videofeedback.

Dauer: Januar 07 bis Oktober 07

Der Kurs umfasst 150 LE.

Beginn: 15. -16.01.2007 in Weingarten bei Karlsruhe

Referenten: **Hans-Arved Willberg**, Theologe (M.Th.) und Pastoraltherapeut; **Martina Stöppler**, Diplompsychologin; Psychologische Psychotherapeutin (VT) i.A.

Theologie und Spiritualität Grundkurs II

In Grundkurs II steht das Hören auf Gott im Mittelpunkt.

Inhalte: Anthropologie, theologische Grundlagen der Seelsorge, Seelsorgegeschichte, Bibelstudienkurse zum Jakobusbrief und zu Hiob, Spirituelle Selbsterfahrung

Dauer: Januar 07 - September 07
Der Kurs umfasst 150 LE.

Beginn: 12. - 14.01.2007 in Weingarten bei Karlsruhe

Referent: Hans-Arved Willberg, Theologe (M.Th.) und Pastoraltherapeut.

Kognitive Seelsorge Zentralkurs

Sie orientiert sich vor allem am Hier und Jetzt. Die Vergangenheit des Klienten ist nur so weit von Bedeutung für sein Problem, wie sie zu dem, was ihn augenblicklich emotional beschäftigt, in Beziehung steht.

Kognitive Seelsorge ist Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) im christlich-seelsorgerlichen Kontext. Die Kognitive Verhaltenstherapie darf nach dem Stand der Forschung als die Speerspitze der modernen Psychotherapieentwicklung angesehen werden.

Mittelpunkt des Zentralkurses ist der Unterricht in Rational-Emotiver Verhaltenstherapie (REVT). „Rational-emotiv“ bedeutet, dass unsere Ratio (das vernünftige Denken) maßgeblichen Einfluss auf unsere Emotionen hat. Die Emotionen steuern wiederum maßgeblich das Verhalten. „Kognitiv“ meint „gedanklich“. Es geht also um den Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Der hauptsächliche Ansatzpunkt für die Problembewältigung liegt in der Macht der Gedanken. Darauf legt die rational-emotive Variante der Kognitiven Verhaltenstherapie, die auf den Amerikaner Albert Ellis zurückgeht, besonderes Gewicht.

Die REVT hat sich als eine der wirksamsten Therapieformen erwiesen und sie ist nicht nur in viele

Therapeutenmanuale zur Behandlung psychischer Störungen eingegangen, sondern sie hat sich auch mit großem Erfolg in Coaching und Unternehmensberatung etabliert.

Weil die Macht der Gedanken auch nach biblischer Lehre der entscheidende Bereich für die Veränderung des Verhaltens ist, werden Kognitive Therapieansätze zu recht und mit großem Erfolg in der christlichen Seelsorge eingesetzt.

Referenten:

Hans-Arved Willberg, Theologe (M.Th.) und Pastoraltherapeut, ausgebildet in Berater der Seelsorge und Rational-Emotiver Kognitiver Verhaltenstherapie (REKVT); **Manja Laube**, Diplompsychologin, Verhaltenstherapeutin; **Martina Stöppler** Diplompsychologin; Psychologische Psychotherapeutin (VT) i.A.

ZK 01 27.01. -28.01.2007
Einführung in die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) (Laube)

ZK 02 12.03. - 13.03.2007
Biblische Grundlagen der Kognitiven Seelsorge (Willberg)

ZK 03 14.03.2007
Neuropsychologische Grundlagen der KVT (Laube)

ZK 04 28.04. -29.04.2007
Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) I; Übungen (Willberg)

ZK 05 30.04. -1.05.2007
Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) II; Übungen (Willberg)

ZK 06 2.-3.07.2007
Psychische Störungen und ihre Behandlung in der KVT (Stöppler)

ZK 07 14.09. -16.09.2007
Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) III; Supervision und Übungen (Willberg)

ZK 08 29.09. -30.09.2007
Selbsterfahrung (Willberg)

ZK 09 1.10. -2.10.2007
Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT) IV; Supervision und Übungen (Willberg)

ZK 10 2.11.2007
Prüfungsseminar

Alle Kurse finden in Weingarten statt. Der gesamte Zentralkurs umfasst 150 LE. Die Kurse ZK01, 02, 03 und 06 können auch einzeln besucht werden.
Kosten: 6 € pro LE.