Bewegungs- und Tanztherapie

Die Bewegungs- und Tanztherapie ist ein psychotherapeutisches Verfahren, welches Bewegung und Tanz als Medium anwendet. Es ist eine körperzentrierte Therapieform, welche den eigenen Körper, Gefühle/Emotionen und die Selbstwahrnehmung in den Mittelpunkt stellt. Zu dieser ganzheitlichen Therapieform gehört auch die verbale Verarbeitung des Erlebten dazu.

Arbeitsweise

Die Arbeitsweise in der Bewegungs- und Tanztherapie besteht nicht aus vorgegebenen Bewegungsabläufen oder Tanzschritten, sondern bedient sich vielmehr den eigenen und spontanen Bewegungen und den Bewegungsmustern des Klientels. Kreative und künstlerische Prozesse werden genutzt, um die Eigen- und Fremdwahrnehmung zu fördern. Bewegungs- und Tanztherapie ist eine handlungsorientierte Therapieform.

Durch die Arbeit auf der Körper- und Bewegungsebene können Verhaltens- und Bewegungsmuster, Blockaden und unbewusste Anteile besser erlebbar und veränderbar gemacht werden. Zudem geht die Bewegungs- und Tanztherapie von den gesunden Lebensenergien/ Anteilen des Menschen aus.

Ziel

Die Therapie dient dem Ziel, Menschen darin zu unterstützen, zu einem selbstbestimmten Rhythmus und eigenschöpferischer Bewegung (zurück-) zu finden und handlungsfähig zu werden, im Sinne einer eigenverantwortlichen, kreativen und realitätsangemessenen Auseinandersetzung mit sich selbst und seinen sozialen Bezügen.

Therapieform

Einzel- und Gruppentherapie

- Die Einzeltherapie eignet sich besonders für Menschen, welche intensiv an einem Thema arbeiten möchten oder nur bedingt gruppenfähig sind, z. B. durch soziale Ängste oder Traumata.

- Die Gruppentherapie bietet den Vorteil, dass sich die Klientinnen und Klienten als Teil eines Ganzen wahrnehmen können. Interaktionen und soziale Aspekte sind vordergründig. Die Gruppe kann sich für die einzelne Person als sehr stützend, tragend und herausfordernd erweisen.

Einzel- und Gruppentherapie basieren beide auf intensiver Beziehungsarbeit.