

## Erfahrungsberichte aus der Bewegungs-, Tanz- und Körperwahrnehmungstherapie

„Bewegung? Tanz? So richtig konnte ich mir vor der ersten Stunde nicht vorstellen, was mich erwarten würde. Meine anfängliche Skepsis legte sich dank Frau Balmers einfühlsamer, respektvoller, niemals drängender Art, mit der sie mir begegnete, aber recht schnell. Ich entdeckte einen neuen Zugang zu mir selbst und lernte, mich achtsamer durch meine Umgebung, mein Leben zu bewegen. Wer sich auf diese Art der Therapie einlässt, kann einiges gewinnen.“

„Als ich das erste Mal in die Bewegungs- und Tanztherapie ging, konnte ich mir nichts Genaueres darunter vorstellen.

Am Anfang war ich eher steif und innerlich zurückgezogen, wurde Stunde für Stunde beweglicher und innerlich offener. Habe viel über mich und meinen Körper gelernt. Lernte auch auf mich zu hören, hatte bald auch die Kraft wieder nein zu sagen und dabei zu bleiben.

Bei schlechten Tagen hilft mir die Atemübung mit positiven Gedanken und Bildern.

Bin froh, dass ich diese Bewegungstherapie gemacht habe, welche mir für meine Zukunft sicher noch viel helfen wird.“

„Die Achtsamkeitspraxis hilft mir immer wieder wach zu werden. Ich verstricke mich weniger in negativen Gedankengängen und befinde mich dadurch nicht mehr so oft in schwierigen Gefühlszuständen.“

„Lass deinen Körper sprechen.....

Während einer meiner ersten Stunden in der Bewegungstherapiegruppe forderte uns Frau Balmer dazu auf, im Raum umherzugehen. Einfach so wie wir uns fühlten und es uns zumute sei. Also stand ich auf und begann, ganz langsam zu gehen. Je mehr ich auf meine Gefühle hörte, umso schwerer „wurde ich“. Ich liess den Kopf hängen, die Schultern fielen nach vorn und ich kam kaum vom Fleck. Die Last meiner Gefühle erdrückte mich.

Das erste Mal in meinem Leben – ich war gerade 50 geworden - wurde mir klar, dass es okay ist, traurig zu sein. Dass es sogar wichtig ist, solche Gefühle haben zu dürfen. Und - eigentlich mein Schlüsselerlebnis – es auch **richtig** ist, wenn man nicht immer glücklich ist. Da waren nämlich noch andere Frauen im Raum, Frauen wie ich. Die hopsten herum und lachten. Und jedes Mal, wenn sie mir begegneten, strahlten sie mich an und versuchten, mich aufzuheitern. Ehrlich gesagt: in jenem Moment war das für mich einfach nur schrecklich! Und noch schlimmer war die Erkenntnis: du bist genau so wie diese Frauen!

Was ich damit sagen will ist folgendes: für viele Menschen ist es nicht einfach, über ihre Gefühle zu reden, sich im Gespräch auszudrücken. Aber über den Körper geht das ganz einfach. Diese Erfahrung habe ich dann immer wieder gemacht:

In Einzelstunden lernte ich, wie viel man über die Körperhaltung oder Gestik „mitteilen“ kann. Mein Selbst-Bewusstsein wurde gestärkt, indem ich lernte, einem dominanten Gegenüber in die Augen zu sehen. Ich lernte durch körperliche Übungen, „mich zu wehren“. Und vieles mehr...

All das hat mir sehr viel gebracht und seither hat sich vieles in meinem Leben verändert – positiv!

Und wenn auch Sie zu den Menschen gehören, deren Stärke nicht die Kommunikation ist, versuchen Sie es mit Bewegungstherapie. Es ist einfacher als man denkt!“

„Durch das Kontakt aufnehmen zu meinem Körper wurde ich in meiner Identitätsfindung gestärkt.“

„Meine Füße bedeuten für mich Bodenhaftung/Erdung/Verankerung. Ich komme so etwas vom „Gedankendrehen“ weg ⇒ setzt einen Gegenpol, auch energetisch.  
Meine Füße geben mir die Möglichkeit auf meinem Weg vorwärts zu gehen. Vor lauter Suche im Kopf vergesse ich manchmal die Füße wahr zu nehmen, obwohl mir die Achtsamkeit auf die Füße eigentlich sehr gut tut.“

„Ich habe gemerkt, dass ich nicht nur aus meinem Bauch bestehe, sondern auch noch andere Körperteile besitze, die sich ganz o.k. anfühlen.“

„Durch die Atemübung wurde ich mir ganz gewahr und ich wurde wieder ruhig.“

„Bei der Atemübung habe ich gemerkt, dass ich so etwas wie eine Körpermitte spüre.“

„Wenn ich meinen Körper mit einem Igelball abrolle, dann nehme ich meinen Körper immer besser wahr und kann mich entspannen.“

Dezember 2013