

Kreative Körperpsychotherapie und Tanztherapie – wie helfen sie wem?

1. Indikationen
2. Kreative Körperpsychotherapie in meinen Worten
3. Tanztherapie– die Facette für Menschen mit Lust auf Bewegung

1. Indikationen

Was Sie zu mir führen könnte, sind u.a. folgende Themen:

- Trauma- und Stressverarbeitungsstörungen
- Symptome von Burn-Out
- Probleme mit Ihrem Selbstwert, mit dem Vertreten von Bedürfnissen und Grenzen
- Depressionen
- Angst und Panik
- Bindungs- und Beziehungsprobleme
- organisch unklärbare Beschwerden (Schmerzen, Anspannung, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen u.a.m.)

2. Kreative Körperpsychotherapie in meinen Worten

Körperpsychotherapie meint, dass Ihre Körperwahrnehmung und Ihr gesamtes Erleben im Mittelpunkt stehen. („Kreativ“, wenn Elemente wie Tanz, Musik und Malen oder Gestalten einbezogen werden.)



Wir Menschen sind *ein Ganzes* aus unseren Körpervorgängen und -empfindungen, Gefühlen, unserer Gedankenwelt und unserer natürlichen und sozialen Umwelt. „Kranksein“ in einem biopsychosozialen Krankheitsmodell heißt, dass Ihre Bewältigungsmechanismen versagen. Dabei können sich die Beschwerden auf einer anderen Ebene zeigen als der, auf der sie entstanden sind: ein emotionaler Konflikt kann körperliche Probleme verursachen, eine Körperkrankheit kann Ihnen Schwierigkeiten in Beziehungen oder bei der Arbeit machen. Umgekehrt aber lassen sich Probleme, die auf einer Ebene entstanden sind, von einer anderen Ebene her verändern. Ein großes Potenzial haben dabei körperliche Interventionen, und ganz besonders, wenn Sie eine traumatische (überwältigende) Erfahrung verarbeiten müssen.

Ein Interventionsbeispiel zum Umgang mit Stress:

Sie sind mit hohen Anforderungen aus Ihrer Umwelt konfrontiert In der Therapie befassen Sie sich mit dem Erleben Ihres persönlichen Umraumes und finden passende Gesten, um die

Grenze dieses Umraums zu spüren. In der Folge reduziert sich womöglich Ihr Stresserleben dann, wenn Sie auf Aufgaben reagieren müssen. Ihre Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen oder Engegefühle können nachlassen. Nicht die Anforderungen haben sich geändert – aber Ihr Umgang damit.

Während das *Verstehen* der Konflikte, die uns krankmachen, wichtig ist, genügt es oftmals nicht, um Ihre Situation zu ändern. Körperpsychotherapie unterstützt Sie immer dabei, die Weisheit Ihres Körpers zu nutzen – also zu spüren, welche *Bedürfnisse* in Ihren Symptomen zum Ausdruck kommen, und Schritte zu unternehmen, diese Bedürfnisse angemessen zu versorgen. Als ob das immer so einfach wäre? Nein, oft befinden sich gerade gestresste Menschen in einer Zwickmühle, ganz verschiedenen Ansprüchen gerecht werden zu wollen. Aber genau da kann es helfen zu spüren, mit welcher körperlichen Haltung Sie gut an Ihre Kompetenzen „herankommen“ und mit den Herausforderungen *bestmöglich* umgehen können. Bestmöglich heißt selten „perfekt“, und es heißt gewiss nicht „krank machend“!

3. Tanztherapie – die Facette für Menschen mit Lust auf Bewegung

Ein Aspekt von Körperpsychotherapie sind für mich tanztherapeutische Angebote. Beispiele:

Da gibt es eine Schwierigkeit im Kontakt mit einer Person, die Ihnen nahesteht. In der Therapiestunde können Sie in einem tänzerischen Dialog (erstmal ganz ohne Worte) erkunden, wie das so gehen könnte mit dem Kontakt – hier mit mir als Gegenüber und der Freiheit, in Bewegung auszuprobieren.

Da ist ein Körperbereich, der Ihnen Mühe macht. Nun könnte ein erster kleiner Tanz mit ein paar Anregungen in den Fokus rücken, welche Körperbereiche Sie denn außerdem spüren. Und ein zweiter Schritt könnte sein, zu probieren, mit welchen (kleinen oder großen) Bewegungen Sie womöglich eine Verbindung herstellen können zwischen diesen anderen und dem schwierigen Bereich. Und was das für Sie bedeutet.



Wenn Sie bewusst nach Tanztherapie suchen, heißt das, in der Bewegung liegt ein Schatz für Sie verborgen, den Sie heben und nutzen können. Vielleicht haben Sie bereits begonnen? Nur Mut! Sie müssen nicht „tanzen können“. Oder: „... jeder Mensch ist ein Tänzer“ (R. von Laban). Erlauben Sie sich, Tanz ganz weit aufzufassen als Bewegung (mit oder ohne Musik), die Ihnen guttut und Sie mit Ihren Ressourcen (Kraftquellen, Mitteln zur Lebensbewältigung) in Kontakt bringt. Was für Bewegungsarten, auch ganz alltägliche, lieben Sie?

Hier sind ein paar Bewegungen, die ich immer wieder gerne mache: Schnaufa (Schwäbisch für Atmen – eine Grundbewegung!), den morgendlichen „Sonnengruß“ aus dem Yoga, Fahrradfahren, Schwimmen im Baggersee – und zu Musik, die mir gefällt, zehn Minuten durchs Zimmer tanzen!