**Tanztherapie – mit Bewegung gegen Depression und Co.**

„ich hab getanzt heut Nacht …“ nicht nur Eliza Doolittle in „My Fair Lady“ kann ein Lied darüber singen. Eine durchtanzte Nacht macht oft glücklich, zufrieden und ausgeglichen. Auch andere Arten der Bewegung kennen das Auspowern, den Kopf frei machen und den Wohlfühlfaktor nach Beendigung des Trainings. – Das passiert einfach so. Und genau darum funktioniert Tanztherapie bei Depressionen, Suchtkrankheiten und weiteren psychischen Erkrankungen.

Also tanzen? Ja. Doch genau das machen Menschen in der Regel nicht, wenn sie sich psychisch belastet fühlen oder nicht mehr in der Lage sind, die Kraft für alltägliche Aufgaben aufzubringen. Die Klammer der Krankheit führt oft in die Bewegungsarmut bis hin zur Erstarrung, was übertragen für alle Bereiche des persönlichen Lebens gilt.

Tanztherapie ist eine bewegte Psychotherapie, die versucht, die Patienten wieder in Bewegung zu bringen, d. h. nichts anderes, als die Wahrnehmung von sich Selbst (wieder) mit positiven Gefühlen zu besetzen.

Das Leben und sich persönlich darin mit positiven Gedankengut zu verbinden, ist für viele Menschen nicht leicht. Angst vor Unbekannten ist allgegenwärtig. Die Angst kann einerseits sehr lähmen, sie macht aber auch aktiv, indem sie angenommen wird und man versucht, das Problem zu meistern. Diese Fähigkeit wird in frühester Kindheit erworben und ist damit enorm individuell aber auch störanfällig.

Das Leben in der Moderne, sprich in unserer hochtechnisierten Welt, hat leider nur noch wenig mit Körperlichkeit zu tun, sondern eher mit dem Funktionieren wie eine Maschine. Moshè Feldenkrais drückt das passend so aus: „In dem – im großen und ganzen positiven – Bestreben, das Leben der Gesellschaft zu verbessern, werden in unserer Zeit die einzelnen Menschen, aus denen die Gesellschaft besteht, vergessen, vernachlässigt, übergangen.“ (1) Das hat enorme Folgen für die Gesundheit des Einzelnen, als Gesamtheit von körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefinden.

Diese Balance wieder herzustellen, den inneren Maßstab für Entscheidungen in den eigenen Körper zu holen, sich von bewussten und unbewussten Abhängigkeiten zu befreien, das kann Tanztherapie. Sie setzt nicht im Kopf an, sondern fängt an, den Körper zu bewegen. Das hat nichts mit dem Erlernen von Tänzen zu tun. Es geht um Beobachtung, Wahrnehmen innerer und äußerer Bewegungen, um Wertschätzung dessen, was ist und die Wahrnehmung von Gefühlen. Der Körper darf als Ausdrucksmittel erlebt und angenommen werden, als Quelle von Kraft, Inspiration und Kreativität. Die therapeutische Begleitung hilft, mit den Wahrnehmungen fertig zu werden, diese bewusst zu machen und in das eigene Leben zu integrieren. Das dauert seine Zeit aber es lohnt sich. Richten wir uns auf, jeder Mensch ist ein Tänzer.

Gerne berate ich kostenlos. Schreiben Sie eine mail an karin.paul@egosano.de oder rufen Sie an: 0171 317 63 85.

Karin Paul Dipl. Kulturwissenschaftler/Heilpraktikerin/Tanztherapeutin

(1) Moshè Feldenkrais, Bewusstheit durch Bewegung, Erste Auflage 1996, suhrkamp taschenbuch 2638, S. 40