

Integrale Tanz- und Ausdruckstherapie am Institut für Psychotherapie

Seit November 2004 wird die Integrale Tanz- und Ausdruckstherapie vom Institut für Psychotherapie angeboten. Zweimal wöchentlich haben die zugewiesenen PatientInnen der Abteilung für Stationäre Psychotherapie (Station 1C) und der Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie (Station 1B) die Möglichkeit, in Einzel- und/oder Gruppentherapie daran teilzunehmen. Diese körperorientierte Therapieform wird bei allen Formen von psychosomatischen und psychischen Erkrankungen wie Ängsten, Panikattacken, Depressionen, Stresssymptomen, Burn-out und bipolar affektiven Störungen, etc. angewandt.

Die ITA ist eine humanistische, körperpsychotherapeutische Methode, die von der Einheit und dem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele eines Menschen ausgeht. Der Mensch wird zu aktiver Selbst-Gestaltung, Selbst-Motivation, Selbst-Verantwortlichkeit und Selbst-Heilung herausgefordert. Emotionale, körperliche, mentale und spirituelle Aspekte des Menschen, sein Körper- und zelluläres Gedächtnis werden in achtsamer und respektvoller Begegnung „erspürt, getanzt, erforscht und ausgedrückt“. Die ITA orientiert sich an den menschlichen Ressourcen und Potentialen, an der Entwicklung eines integrierten und kraftvollen Selbst, eines liebevollen Ichs und einer in sich ruhenden Persönlichkeit im Prozess des Lebens. Die ITA ist tiefenpsychologisch fundiert, kreativ, experimentell und prozessorientiert.

Diese körperorientierte Therapieform beinhaltet neben dem Wissen um die heilsame Wirkung des Tanzes auch Körper- und Energiearbeit, Stimmausdruck, lebendige Bewegungsanalyse, Humanogramm, Malen, Ritual- und Traumarbeit. Sie integriert tiefenpsychologische, pränatale, regressive, verhaltenstherapeutische, sozialtherapeutische, kreativ-, ausdrucks- und bewegungstherapeutische Ansätze. Deshalb wird die Tanz- und Ausdruckstherapie integral (ganzheitlich) genannt.

Phasen des tanztherapeutischen Prozesses

Der tanztherapeutische Prozess wird in drei grobe Therapiephasen eingeteilt – Initial-, Aktions- und Integrationsphase.

Die **Initialphase** dient der Vertrauensbildung zwischen dem Patienten und der Therapeutin und in einem Gruppensetting auch dem Kennenlernen der anderen Gruppenmitglieder. Hier wird auch die persönliche Problematik und Lebenssituation des Klienten besprochen.

Beispiele:

- Jeder Patient spricht seinen Namen aus und wird von der Gruppe mit einem „Herzlich Willkommen“ begrüßt. Das Miteinander-Vertraut-Werden durch das Begrüßungsritual schafft die Grundlage für eine weitere Selbstöffnung.
- Der Patient erforscht im Gehen durch Erspüren seine Befindlichkeit und beschreibt seine Körperblockaden mittels Farbe, Material, Geruch und Größe bzw. durch Symbole wie Loch, Strudel, Gefängnis, Mauer, etc.
- Der Körper wird durch Öffnen und Schließen der Finger, Arme und Beine aktiviert. Der Mund ist offen. Der Körper entspannt sich durch Gähnen.

Die **Aktionsphase** dient dem körperlichen und seelischen Ausdruck aktueller oder



Christine Grillnberger
ITA-Therapeutin

frühkindlicher Konflikte, welche gezielt bearbeitet werden. Begleitende Gespräche dienen der kognitiven Verarbeitung des Erlebten.

Beispiele:

- Der Patient drückt unterdrückte Gefühle wie Angst oder Panik, Traurigkeit oder seelische Verletzungen durch die Stimme aus.
- Innere Spannungen, Aggressionen, Wut oder Hass können durch Schläge mit Pölstern auf die Mauer abgebaut werden. Unterdrückte Energie wird frei.
- Der Patient wächst symbolisch gesehen wie ein Baum vom Boden in die aufrechte Haltung. Begleitend drückt er das „Ja zum Wachsen“ mit der Stimme aus. So kann er das Wachsen körperlich speichern und innere Struktur aufbauen.
- Innere Widerstände und Verweigerungen werden durch Stimmausdruck „Widerstand aufgeben“ und stampfen mit den Füßen gelöst. Der Lebenswille wird mit dem „Ja zum Leben“ gestärkt. Die Patienten befreien sich auch mit der Stimme von ihren Zukunfts-, Lebens-, Todes- und Existenzängsten.

Die **Integrationsphase** dient der körperlichen Verinnerlichung der gemachten Erfahrungen aber auch zur intellektuellen Einsicht.

Beispiele:

- Die Patienten bewegen sich zu rhythmischer Musik, nehmen eine selbstbewusste Haltung ein und drücken Sätze

Tanz weckt unsere Lebensgeister!
Tanz ist Schöpfung aus dem Augenblick!
Tanz ist Emotion und Energie in Bewegung!
Im Tanz werden kleine und große Geschichten erzählt!
Tanz berührt die Seele!

Körperorientierte Therapieform



Der Tanz des ICH

- wie „Ja zu meinem ICH“ oder „Ja zu meinem Selbstwert“ körperlich aus. Ihre erwachsenen Persönlichkeitsanteile werden so bewusst gestärkt.
- Kraftvolle Bewegungen im Kreis, gezielte Bewegungsabläufe, rhythmisches Klatschen und bewusstes Stampfen mit den Füßen bringen die Patienten in ihre Kraft.
 - Ausdrucks- und gemeinschaftsfördernde Tänze mit z. B. den Tüchern eröffnen den Patienten Zugang zu spielerischer Leichtigkeit, Lebendigkeit und Lebensfreude.

Besonders wichtig ist die Therapeutin in ihrer zwischenmenschlichen Kontaktfähigkeit. Bestimmte Defizite oder traumatische Erlebnisse können nur durch korrigierende therapeutische Erfahrungen aufgearbeitet werden (z. B. intensiver Körperkontakt). Auch die unterstützende Musik ist ein wesentlicher Faktor in der Körpertherapie.

Was kann die ITA bei psychisch erkrankten Menschen bewirken?

1) Körperlichkeit:

- Steigerung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- Förderung des authentischen Ausdrucks und Erweiterung des Bewegungsrepertoires
- Entwicklung eines positiv besetzten und realistischen Körperbildes
- Erlangen einer klaren Vorstellung ihres Körper-Ich s und Wiederherstellung fehlender körperlicher Identität
- Integration vorsprachlicher Erlebnisse durch Einbeziehung von Körpersprache und -gedächtnis
- Innere Struktur aufbauen und (Körper-) Grenzen erfahrbar machen
- Kraft tanken und energiegeladener den Alltag bewältigen
- Körperliche Stabilisierung durch Loslassen von Schmerzen, Verspannungen, Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, depressiver Stimmung



Aggressionen abbauen

- Innere Widerstände und Lebensverweigerungen loslassen

2) Emotionalität:

- Aufarbeitung emotionaler Erlebnisinhalte
- Rückführung zu früheren Entwicklungsstufen, um bestimmte Defizite, traumatische Erlebnisse, verdrängte oder unterdrückte Persönlichkeitsanteile unmittelbar wieder zu fühlen, zu erleben und ins Leben zu integrieren.
- Sich von den Verhaltensweisen des verletzten Kindes befreien (z.B. Phantasien, Illusionen, Verwirrungen, etc.)
- Innere Spannungen, Aggressionen, Wut, Hass, Zorn, Rache abbauen
- Grundvertrauen aufbauen und Vertrauen ins Leben entwickeln
- Stimmungen und Gefühle zulassen und ausdrücken
- Emotionale Liebes- und Beziehungsfähigkeit entwickeln
- Versöhnung des inneren Kindes mit dem Erwachsenen-Ich
- Kontakt zum inneren Kind herstellen und ausleben
- Lebenslust, Freude, Spiel und Spaß über den Tanz erleben

3) Sozialität – Beziehungen:

- Aufstellung und Bearbeitung vergangener Beziehungsinhalte (Partnerschaft, Familie, Arbeit)
- Eigenständigkeit und Selbstbestimmung im Leben erlangen (Opferhaltung aufgeben)
- Maßnahmen zur Identitätsfindung setzen und Ich-Stärke entwickeln
- Befriedigende und beglückende Liebes- und Beziehungsfähigkeit erarbeiten
- Abgrenzung erlernen und Nähe zulassen können

- Kontakt, Kommunikation und das Miteinander fördern
- Dialog, Selbstbehauptung und Durchsetzung erlernen
- Erlangen eines natürlichen Selbstwertgefühls und eines stabilen Selbstbewusstseins

4) Intellekt – geistige Klarheit:

- Verdrängungsmechanismen und Abwehrformen besprechen
- Erfahrungen durch positives Erleben und durch Rückmeldungen verinnerlichen (Internalisierung)
- Erproben neuer Handlungsstrategien und Bewältigungsmöglichkeiten (z. B. Verzeihen)
- Sprachliche Aufarbeitung und Reflexion des Bewegungsgeschehens
- Auflösen von gelebten Glaubenssätzen und Denkmustern und Neuprogrammierung
- Formulieren positiver Ziel- und Veränderungsmöglichkeiten
- Finden neuer Lebensperspektiven und entwickeln von Zukunftsstrategien
- Reflexion innerer und äußerer Werte und mögliche Veränderungen im Lebensalltag herbeiführen
- Motivation und Begleitung zu individuellem Wachstum

Ich hoffe, Ihnen mit meinen konkreten Beispielen und Ausführungen die Wirkungsweise der „Integralen Tanz- und Ausdrucks-therapie“ näher gebracht zu haben. Mit dieser natürlichen, behutsamen und zugleich tiefgreifenden Therapieform können rasch innere Veränderungs- und Wachstumsprozesse in Gang gesetzt werden. Für mich persönlich ist es ein zutiefst beglückendes Gefühl, PatientInnen im Landeskrankenhaus tanztherapeutisch begleiten zu dürfen, und ich bin dankbar für diese tiefbewegenden Erfahrungen.

Christine Grillnberger, ITA-Therapeutin



Gemeinschaftsfördernde Tänze