Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 12: Depressive Verstimmungen im Winter : wie man sie überwindet

Artikel: Tanz der Gesten : Sprache des Körpers
Autor: Kadrass, Gudrun / Weiner, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558477

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tanz der Gesten – Sprache des Körpers

Tanz, Musik und Rhythmus können zu einem positiven Lebensgefühl beitragen. Sich ohne feste Regeln zu Musik zu bewegen, ist eine gute Möglichkeit, Gefühle und Stimmungen zum Ausdruck zu bringen. Doch hat nicht jede Tanztherapie mit dem zu tun, was man sich als Laie unter Tanzen vorstellt.

Oft kommt es mehr auf die Körpersprache an: Haltung, Mimik, Gestik, Gang usw. sagen mehr als Worte über die individuellen Stärken und Schwächen. Mit Hilfe des Therapeuten lösen sich innere und äussere Blockaden, die Seele wird freier.

In vielen Kulturen, ob sogenannt «primitiv» oder hoch entwickelt, ist das Wissen um die heilenden und reinigenden Kräfte körperlicher Bewegung noch intakt, spielt die Sprache der Gebärden, die rhythmische Bewegung als Ausdruck von Gefühlen eine viel grössere Rolle als bei uns. Mit «Bewegung» ist die direkte, persönliche, aus dem eigenen Gefühl heraus entstehende Gestik gemeint, die keine Stilregeln kennt, wie z.B. normierte Bewegungen beim Tanz oder Sport, die fast schon eher Panzer als individueller Ausdruck sind.

Sprache ohne Worte

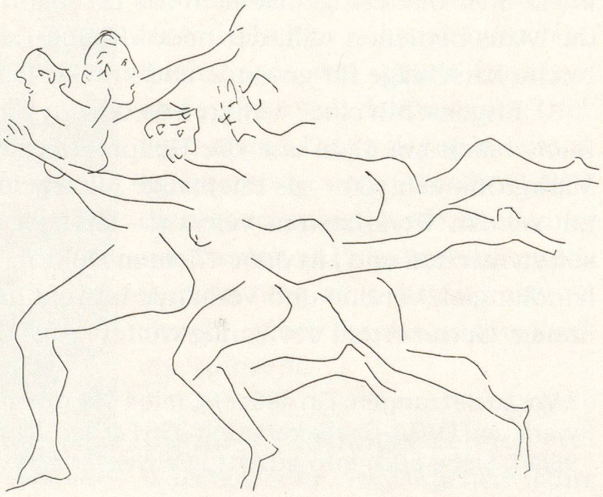
Wie bei anderen Körpertherapien können bei der Tanz-/Bewegungstherapie seelische Prozesse und Konflikte unmittelbarer erfahren und verarbeitet werden als bei rein sprachlich orientierten Psychotherapien. Die Bewegungen, die man macht – und diejenigen, die man unterlässt –, geben Hinweise auf die inneren Gedankenmuster und seelischen Strukturen und bieten somit eine Möglichkeit, den Hilfesuchenden «vor der Sprache» bzw. «jenseits der Sprache» zu erreichen. Diese Methode ist besonders hilfreich bei Problemen, die durch eine «wörtliche» Fixierung zunächst schwieriger würden.

Entwickelt wurde die Tanztherapie in den 40er Jahren in den USA. Tanzpädagoginnen wie Lilyan Espenach, Marian Chace und Mary Whitehouse begannen damals, mit seelisch gestörten und geistig behinderten Kindern und Erwachsenen zu arbeiten. Sie gingen davon aus, dass sich im Tanz sowohl das rein körperliche Zusammenspiel des Bewegungsapparates ausdrückt als auch die seelische und geistige Haltung dem Leben gegenüber. Inzwischen hat sich diese Therapieform in Amerika und Europa durchgesetzt und wird berufsbegleitend oder als Vollzeitausbildung an Universitäten und Kliniken angeboten.

Was die Therapie verspricht

Die Tanztherapie verspricht Hilfe bei Depressionen, Neurosen, Süchten, Verspannungen, Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten, Lernproblemen, seelischen und körperlichen Behinderungen. Sie eignet sich für alle Menschen, die Schwierigkeiten haben, über ihr Innenleben zu reden und die es angenehm finden, wenn der Körper in die psychische Behandlung miteinbezogen wird.

Tanztherapeuten – in der Mehrzahl sind es Frauen – arbeiten in freiberuflicher Praxis, an psychosomatischen Kliniken, in der Psychiatrie, in Beratungsstellen, Heimen und Rehabilitationszentren. • IZR



Unter dem Begriff Tanztherapie sind verschiedene therapeutische Richtungen zusammengefasst, die den Körper als Ausdrucksmedium betrachten. Eine davon ist die Bewegungsanalytische Therapie. GN-Mitarbeiterin Christine Weiner sprach darüber mit Gudrun Kardaß.

GN: *Frau Kardaß, Sie haben sich unter allen Richtungen der Tanztherapie für die «Bewegungsanalytische Therapie» entschieden. Wieso?*

G. Kardaß: Für mich war wichtig, dass dabei eine theoretische Grundlage existiert und durchsichtige Kriterien benannt werden, um die Bewegung zu analysieren. Mit seinen Bewegungen äussert sich der Klient genauso wie in einer verbalen Therapie. Seine Gesten und Bewegungsmuster spiegeln die seelische Verfassung wider. Cary Rick, der Begründer der Bewegungsanalytischen Therapie, hat dafür Kriterien entwickelt, die – das ist mir sehr wichtig – nicht wertend sind.

GN: *Sie sprechen auch von Handlung?*

G. Kardaß: Ja, denn ich gebe den Klienten nichts vor, es wird nichts überlegt. Sie müssen durch ihre Bewegungen nicht explizit etwas ausdrücken, mir vermitteln. Die Bewegung wächst aus ihnen heraus. Sie sind darin frei. Im Anschluss erarbeite ich mit ihnen gemeinsam die wesentlichen Bestandteile ihrer individuellen Bewegungs- und Handlungsweisen. Dieser Dialog fördert die Eigenreflektion aller Beteiligten.

GN: *Ich habe Tanz immer als natürliche Ausdrucksform betrachtet, bestenfalls noch als Sport. Die therapeutische Komponente erscheint mir zwar verständlich, aber ehrlich gesagt auch ein wenig überzogen.*

G. Kardaß: Es gibt kein eindeutiges Verhältnis zwischen Bewegung und Psychologie, und dennoch handelt es sich hier um Therapie. In der Bewegungsanalytischen Therapie wird weder aus Langeweile, noch aus Bewegungslust getanzt. Es muss nicht einmal unbedingt Musik gespielt werden, es sei denn, der Klient braucht sie, um sich zu bewegen. Im Vordergrund steht, die Bewegung und die Handlung rein motorisch zu betrachten. Welche Extremitäten werden benutzt, welche nicht? Welche Bewegung wird häufig gemacht, welche vermieden? Im Gespräch danach stellen wir unsere Wahrnehmung gegenüber. Es ist ein subjektiver Dialog, in dem die Motorik analysiert wird. Das Benennen ist wichtig, weil es die Eigenbeobachtung verstärkt. Die gewonnenen Ideen werden in den Alltag mitgenommen und treiben die Analyse voran.

GN: *Heisst das, Sie stellen einen Zusammenhang zwischen Psyche und Bewegung her?*

G. Kardaß: Nein, ich stelle gar nichts her. Ich versuche im Gegenteil, meine eigenen Interpretationen weitestgehend aussen vor zu lassen. Meine therapeutische Leistung ist: beobachten, berichten, Fragen stellen. Die Bedeutung und die Zusammenhänge werden später gemeinsam herausgearbeitet. Meine Aufgabe liegt nicht darin, jemanden zu heilen. Der Klient gewinnt jedoch in dieser therapeutischen Arbeit Erfahrungen, die er in andere Bereiche seines Lebens transportiert. Er ist in den Prozess vollständig eingebunden und behält die Verantwortung für sich selbst.

Ich stelle einen Raum zur Verfügung und mich selbst – mein Wissen und meine Person. In der Fachsprache heisst das «Setting». Aber es handelt sich nicht um «Unterricht», sondern um einen persönlichen Prozess.

GN: *Braucht man für die Tätigkeit als Bewegungstherapeut eigentlich psychologische Vorkenntnisse?*

G. Kardaß: Um sich in dieser Therapie ausbilden zu lassen, ist ein Grundberuf und eine zweijährige Tätigkeit darin Vorbedingung. Die Richtung des Berufes ist dabei zweitrangig. Doch sind viele meiner Kollegen wie ich im Vorberuf Ergotherapeuten, ausserdem Psychologen, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, aber auch Tänzer und Schauspieler.

GN: *Welche Menschen kommen zu ihnen?*

G. Kardaß: Grundsätzlich ist die Therapie für alle Menschen aller Altersgruppen gedacht, denn fast alle bewegen sich gerne. Es kann sich

Bitte lesen Sie auf Seite 24 weiter

um behinderte, kranke Menschen handeln oder Personen, die sich in einer Umbruchsituation befinden. Thema der Therapie sind Vorbeugung, Rehabilitation, Lebenskrisen, Umbruchsituationen. Ich selbst habe mit Kindern, aber auch schon mit alten Menschen, z.B. einer Alzheimer-Patientin, gearbeitet.

GN: *Fällt die Arbeit mit Kindern leichter?*

G. Kardaß: Nein, sie ist nur anders, sie erfordert eine eigene Technik. Wenn es Kleinkinder sind, gehe ich mit ihnen in ein Spiel und benutze ihre Symbolsprache, denn Kinder abstrahieren nicht. Sicher haben Kinder auch eine andere Schamgrenze als Erwachsene. Sie lassen sich eher auf Bewegung ein, erleben sie natürlicher.

GN: *Wie gehen Sie mit dem Schamgefühl Erwachsener um? Scham ist beim Bewegen doch eher hemmend, oder?*

G. Kardaß: Das Schamgefühl – die Skepsis, den ersten Moment oder die ersten Stunden der Überwindung – kann ich niemandem nehmen. Das ist aber in Ordnung, denn jede Art von Gefühl hat in dieser Stunde Platz. Und wenn sich jemand schämt, dann gibt es auch Momente, in denen er sich nicht schämt. Ich sehe meine Aufgabe darin, ein Klima zu schaffen, das dem Klienten die therapeutische Arbeit erleichtert. Das ermögliche ich auch dadurch, dass ich nicht als abstrakte Person auftrete.

GN: *Wie sieht überhaupt das Verhältnis Therapeut und Klient aus ? Wie bewahren Sie therapeutische Distanz?*

G. Kardaß: In der Bewegungsanalytischen Therapie geht es um Beziehung. Nur wenn der Klient und ich gemeinsam in eine Beziehung treten, kann ein Prozess entstehen. Also trete ich mit meinem Klienten als Mensch in Kontakt und gebe mich als solchen zu erkennen. Banal formuliert: Wenn ich erkältet wäre, würde ich es sagen. In dieser Therapie muss ich nicht, wie in verschiedenen Psychotherapien, als Individuum aussen vor bleiben. Ich bin für den Klienten kein Geheimnis, es müssen keine starren Grenzen gezogen werden. Was uns in dieser Beziehung jedoch von vorneherein unterscheidet, sind unsere Funktionen: er verpflichtet sich zur Analyse seiner Bewegungen, ich verpflichte mich, ihn mit meinem Wissen darin zu fördern.

GN: *Ist der Ablauf Ihrer Stunden immer gleich?*

G. Kardaß: Nein, der Klient und seine Struktur geben die Art der Richtung vor. Bei Psychotikern arbeite ich sehr strukturiert, mit Musik, gebe Bewegungsideen vor oder stelle mich als Spiegel zur Verfügung. Mit Kindern arbeite ich anders, indem ich ihre Symbolsprache spielerisch benutze. Bei Klienten, denen das Verbale nicht zur Verfügung steht, übernimmt die Bewegung häufig ganz die Möglichkeit, sich auszudrücken und etwas zu verarbeiten. Darauf muss ich als Therapeutin eingehen, wissen, was ich mache.

GN: *Bewegen Sie sich mit?*

G. Kardaß: Nein, als Therapeut bleibe ich da in der Regel eher tendenziell draussen. Es sei denn, ich arbeite mit Kindern, Psychotikern oder Klienten, bei denen die Auseinandersetzung mit sich selbst über meine Person geht.

GN: *Arbeiten Sie nur mit Einzelpersonen?*

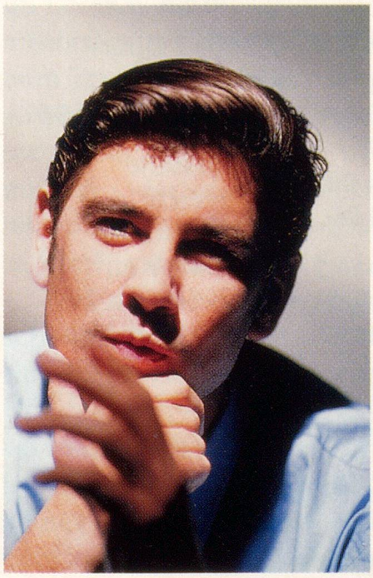
G. Kardaß: Ich gebe Einzelstunden, aber ich arbeite auch mit Gruppen bis zu acht Personen.

GN: *Und wie ist es mit behinderten Menschen? Autisten, körperlich und/oder geistig Behinderten?*

G. Kardaß: Bei geistig Behinderten, besonders bei Menschen, die nicht sprechen können, wird die Bewegung fast völlig zum Ausdruck. Ich kann mit ihnen über die Bewegung Verhaltensmuster wie z.B. Autonomie üben. Bei Autisten kommentiere ich nur, unterlasse Körperkontakt. Das Setting selbst hat eine starre Struktur, damit ich als Therapeut kalkulierbar und verlässlich werde. Durch das Kommentieren der Bewegung übernehme ich die Funktion eines Hilfs-Ich. Aber ich muss jeden Menschen, ob behindert oder nicht, kennenlernen, um zu wissen, welche Techniken für seinen Prozess erforderlich sind.

Vom Stillsitzen bis zum Gefühlsausbruch ist alles möglich und erlaubt. Meine Aufgabe besteht darin, ein Klima zu schaffen, das die therapeutische Arbeit erleichtert.

GN: *Legen Sie vor der Therapie ein Ziel fest?*
G. Kardaß: Nein, der Klient bringt sein Anliegen mit. Meist gibt es Symptome oder er steht an einem Punkt seines Lebens, wo er therapeutische Beratung braucht. Manchmal ist ihm die Situation klar, manchmal muss sie noch erarbeitet werden. Ich versuche, dabei die Hilfe zu geben, die er braucht, begleite ihn ein Stück auf seinem Weg.
GN: *Arbeiten Sie mit anderen Therapeuten zusammen?*
G. Kardaß: In klinischen Einrichtungen auf jeden Fall, denn dort bin ich als Bewegungsanalytikerin Teil eines Behandlungsteams. In der eigenen Praxis kommt es auf meine Wahrnehmung an. Wenn ich beispielsweise den Eindruck habe, der Klient kommt in eine Krise, die wir gemeinsam nicht bewältigen können, dann bin ich schon aus rechtlichen Gründen dazu verpflichtet, mit einem Arzt zu sprechen. Unter Umständen, die ich zum Glück noch nicht erlebt habe, muss ich ihn sogar persönlich zum Arzt oder in die Psychiatrie bringen. So will es das Recht.
GN: *Lassen Sie uns lieber von den Erfolgen sprechen. Wann setzen sie ein? Gibt es da Erfahrungswerte?*
G. Kardaß: Auch das ist individuell. Manchmal löst sich ein Problem früher, manchmal braucht es länger. Die Bewegungstherapie ist nicht wie die Psychoanalyse von vornherein auf Jahre ausgerichtet. Da sie in der Regel nicht nur als Hilfe zur Bewältigung von Lebenskrisen zu betrachten ist, geht es jedoch häufig um einen längeren Prozess.
GN: *Wie lange dauert eine Therapiestunde, wie häufig findet sie statt und was kostet das?*
G. Kardaß: Die Einzelstunde dauert in der Regel 60 Minuten. Die Entscheidung, ob wir uns wöchentlich oder alle zwei Wochen sehen, treffe ich gemeinsam mit dem Klienten. Im Schnitt kostet eine Stunde zwischen 80 und 100 DM.
Wie viele Sitzungen geben Sie pro Arbeitstag? Ab wann verlieren Sie Ihre Energie?
G. Kardaß: Ich gebe etwa vier bis fünf Stunden. Auch hier kommt es auf die Klienten und meine persönliche Verfassung an. Manchmal bekomme ich Energie, manchmal wird sie mir abgezogen. Oft müssen der Klient und ich mit diversen Widerständen arbeiten. Diese Phasen sind für die Therapie sehr wichtig, aber anstrengend.
GN: *Werden Sie supervidiert?*
G. Kardaß: Ja, und ich spreche viel mit Kollegen, denn Auseinandersetzung ist für mich sehr wichtig. Es geht hier ja um einen Prozess, und auch ich kann die Erfahrungen, die ich in meiner Arbeit mache, nicht immer wie eine zweite Haut ablegen. Ich nehme sie häufig in mein Alltagsleben mit, deswegen bin ich um Bewusstsein und Reflektion bemüht. Die Supervision (Anleitung durch Experten) hilft mir, Klarheit zu erlangen und innere Distanz.



GN: *Gibt es eine Stelle, die überprüft, was Tanztherapeuten machen?*
G. Kardaß: Es gibt keine Stelle, die prüft, ob Therapeuten, welcher Art auch immer, effektiv arbeiten. Eine gewisse Rückendeckung bieten vielleicht die Kassenärztliche Vereinigung, die Gesundheitsämter oder Amtsärzte. Die Bezeichnung Therapeut, besonders Psychotherapeut unterliegt zudem bestimmten Rahmenbedingungen.
GN: *Kann ich durch die Therapie Schaden erleiden?*
G. Kardaß: Da der Klient zu nichts

gezwungen wird, eigentlich nicht. Wir gestalten die Sitzung gemeinsam, und er behält die Verantwortung. Ich als Therapeutin muss allerdings einschätzen können, ob ich im Zweifelsfall den Klienten an andere Fachleute weiterleite. Das ist meine Verantwortung, und ich nehme sie ernst. Als Klient sollte man allerdings prüfen, an wen man sich wendet. Unqualifizierte Personen können Schaden anrichten, egal, auf welchem Gebiet sie arbeiten.

GN: *Ich habe bei Ihnen eine Stunde genommen. Aufgabe für den ersten Teil der Sitzung war, mich 20 Minuten zu bewegen – ohne Musik. Das fiel mir anfänglich schwer. Was wäre gewesen, wenn ich nach ein paar Minuten abgebrochen hätte?*

G. Kardaß: Natürlich hätten Sie sich dazu entschliessen können, sich einfach hinzusetzen. Dann wären Sie eben 20 Minuten gesessen, und wir hätten darüber gesprochen. Thema wäre dann vielleicht Innehalten, Ruhe gewesen. Die miteinander vereinbarte Zeit, eben 20 Minuten, hätten wir beide jedoch auf jeden Fall eingehalten.

GN: *Manche Menschen haben vielleicht eher Angst vor Impulsen, Gefühlsausbrüchen?*

G. Kardaß: Auch das kann dazugehören. Alles ist möglich und erlaubt.

GN: *Entdecken Sie Unterschiede bei Klienten mit einem eher bürokratischen bzw. künstlerischen Naturell?*

G. Kardaß: Darüber mache ich mir keine Gedanken. Jeder ist so, wie er ist.

GN: *Worauf sollte ich denn achten, wenn ich mir einen Therapeuten suche?*

G. Kardaß: Neben der fachlichen Qualifikation sicherlich auch auf Sympathie. Sie müssen sich vorstellen können, den Therapeuten einmal pro Woche zu treffen, sich mit ihm gemeinsam in einem Raum aufzuhalten. Es sei denn, Sie sehen es als Herausforderung. Die Frage ist, kann ich mich, aus welchem Grund auch immer, mit diesem Menschen beschäftigen?

GN: *Haben Sie schon einmal einen Klienten abgelehnt?*

G. Kardaß: Bislang noch nicht. Aber das bedeutet nicht, dass ich mir nicht auch selbst die gleichen Fragen stelle. Es kommt auch auf meine eigene Lebenssituation an. Passt da ein Klient nicht hinein, oder scheint das Verhältnis zu dicht, ja, dann würde ich ablehnen.

GN: *Aufgrund welcher Anzeichen sollte ich mir überlegen, ob Tanztherapie eine Möglichkeit wäre, mir und meinem Körper etwas Gutes zu tun?*

G. Kardaß: Salopp gesagt: Bewegungsanalyse ist keine Diät! Wenn Sie ihrem Körper etwas Gutes tun wollen, treiben Sie ein bisschen Sport. Hier geht es eher um die Seele. • CW

Nützliche Adressen:

Gudrun Kardaß
Bewegungsanalytische Therapeutin
Neutsch 32
D-64397 Modautal
Tel. 06167/ 523

Institut für Bewegungsanalyse
Extern Büro:
Erika Schrag-Weiss
Lenzmühleweg 86
CH-5728 Gontenschwil
Tel. 062/ 773 10 03,
Fax 062/ 773 10 06

Schweizer Verband Bewegungsanalytischer TherapeutInnen SVBAT:
Veronika Suske
Rolandstrasse 27
CH-8004 Zürich
Telefon und Fax
01/ 291 43 83

Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie,
Königsbergerstr. 60
D-50259 Pulheim
Tel. 02234/ 830 08

Bundesverband für Tanztherapie Deutschland e.V.
Hofstrasse 16
D-40789 Monheim
Tel. 02173/ 93 66 94

Deutsche Bewegungsananlytische Vereinigung
c/0 Evelyn Uhlenbusch
Rotdornstrasse 10 D
D-85764 Oberschleissheim
Tel. o89/ 315 52 96

Anlaufstelle Österreich:
Rusty Lester
Angelika Kauffmann-Strasse 2
A-6850 Dornbirn
Tel. 05572/ 532 190
Fax 05572/ 532 194