



“WIR BEWEGEN UNS UM DES BEWEGENS UND SPÜRENS  
WILLEN, ALS MITTEL, UM AN VERBORGENES, UNFERTIGES  
VERHALTEN, NEUE INFORMATIONEN UND KREATIVES  
NEULAND ZU GELANGEN.”

Christine Caldwell

---

Newsletter August 2025

## Körperintelligenz jenseits des Denkens

In diesem Newsletter berichten wir aus der tanztherapeutischen Praxis und lassen Sie nachdenken und nachfühlen

Wann hast du das letzte Mal erlebt, dass dein Körper dir etwas gezeigt hat, bevor dein Verstand es verstanden hat?

Neulich in einer Sitzung mit einer Klientin wurde ich an das erinnert, was Christine Caldwell in ihrem Buch Conscious Moving beschreibt:

Das **Fernbleiben von Denken** so wie wir es kennen, Analyse Urteil und fast immer dieselben Denkresultate. Eine Klientin, die oft stark im analysierenden / erklärenden Verstehen wollen verhaftet ist, begann sich zunächst sehr zurückhaltend zu bewegen. Ihre Bewegungen wirkten tastend, kontrolliert – begleitet von einem inneren Kommentator, der alles sofort interpretieren/kontrollieren wollte, wie sie später sagte. Doch dann kam ein **der Veränderung ihrer Bewegung**. Sie berichtete danach, dass sie in diesem Moment ihren Kommentator «vergass», weil sie sich mehr auf ihr körperliches Geschehen fokussieren konnte, sich mehr in **ihrem Körper spürte**, wie sie sagte. Sie begann einfach zu SEIN – mit dem, was sich **im Körper zeigen wollte**.

„Der Körper weiß, was der Verstand noch nicht zu fassen vermag.“  
– frei inspiriert durch Christine Caldwell

In diesem Moment wurde der Raum stiller, dichter, klarer. Ihre Bewegung wurde fließender, freier, leichter, als wenn der Körper verstanden hätte, dass er viel (Spiel-)raum zur Verfügung hätte – nicht mehr von Gedanken dirigiert, sondern vom Körper in seiner Bewegung selbst getragen, was den Kommentator überflüssig machte und keiner Sprache oder Erklärungen bedurfte. Später beschrieb sie es als „endlich aus dem Denken herausgerutscht“. Dieses Erleben war nicht nur tief emotional, sondern hatte auch etwas ungeheuer Konkretes: eine Neuordnung im Körper, ein Neu-Fühlen von sich selbst. Ich würde sagen, dass die Klientin in diesem Moment in die Körperweisheit, in die Körperintuition oder in ihr Quantenfeld, dort wo alle Möglichkeiten (auch Heilung und Weiterentwicklung) greifbar sind, eingetreten ist.

Genau das ist es, worauf Caldwell hinweist:

Wenn wir die Dominanz des Denkens zeitweise aussetzen, entstehen Räume für eine andere Art von Erkenntnis – verkörpert, unmittelbar, transformativ.

Als Tanztherapeutin war für mich dieser Moment auch eine Erinnerung daran, wie sehr unsere Praxis mit neurowissenschaftlichen Theorien wie der Mind-Brain-Identitätstheorie korrespondiert. Was wir in der Bewegung erleben, ist nicht neben der neuronalen Realität – es ist diese Realität in gelebter Form.

Es entsteht ein innerer Raum, in dem du deine Reaktionen hinterfragen und – wenn nötig – verändern kannst.

*Takeaway:*

*Tanztherapie verbindet spürbare Erfahrung mit  
(wissenschaftlicher Tiefe) – und zeigt, wie viel Weisheit im  
Körper ruht, wenn das Denken tanzt oder schweigt.*

Herzlichst aus ZOE SCHOOL und in den August!  
Brigitte Züger, Schulleitung  
[www.zoeschool.ch](http://www.zoeschool.ch)

Brigitte Züger



Unsere Kurse

Themenspezifische  
Weiterbildungen