



“No pose no gesture is beautiful in itself. Every movement is beautiful only when it is expressed truthfully and sincerely»

Isadora Duncan

---

Newsletter Februar 2025

## Was wirkt in der Tanztherapie? Was genau macht Tanztherapie wirksam

Aus der Forschung von Prof. Dr. Sabine Koch (Heidelberg) ist bekannt, dass Die Body-Mind Verbindung, die Imagination / die Vorstellungskraft, der Ausdruck /die Ausdrucksfähigkeit, die nonverbalen Kommunikation, die Kreativität / das Spiel, die Schaffenskraft und die Transpersonalität. Diese Wirkfaktoren verdeutlichen, dass Tanztherapie auf mehreren Ebenen wirkt: körperlich, emotional, sozial und kognitiv. Sie macht Veränderung spürbar, nicht nur gedanklich erfassbar.

Im folgenden wollen wir Ihnen zwei Beispiele geben, wie Wirkfaktoren beschrieben werden (in heller Farbe) und wie sie von Klient:innen erlebt

werden.

### Der Körper als Ausdrucksmittel

Tanz eröffnet die Möglichkeit, Gedanken und Gefühle nonverbal auszudrücken. Durch die Bewegung entstehen neue Wege, Erlebtes sichtbar zu machen und sich selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen.

Ich stehe barfuß auf dem Boden, spüre die Kühle unter meinen Füßen. Einatmen. Ausatmen. Die Musik beginnt, ein sanfter Rhythmus, ich spüre, wie ich mich zur Musik wiege. Erst zögerlich und sehr achtsam, dann mutiger und sicherer. Ich lasse meine Arme sprechen, meine Füße erzählen ihre eigene Geschichte. Worte brauche ich nicht – mein Körper weiß, was er ausdrücken will, ich spüre-verstehe ihn!

Mit jeder Bewegung löst sich etwas in mir. Gedanken, die mich eben noch festhielten, weichen oder wandeln sich in neue Erkenntnisse. Gefühle, die ich kaum in Worte fassen kann, werden deutlicher und greifbarer. Freude, Trauer, Sehnsucht – alles hat in dieser Bewegung. Plötzlich habe ich keine Angst mehr vor ihnen. Sie sind einfach da, lebendig in mir. Ich staune, bin berührt. Liegt es daran, dass sie fließen, anstatt sich in meinen Gedanken zu verfangen? Ich spüre mich, so tief und klar wie schon lange nicht mehr.

Dieser Tanz erlaubt mir, mich selbst zu verstehen – indem ich erlebe, ohne mich erklären zu müssen. In der Bewegung finde ich Wege zu mir. Während ich mich ausdrücke, öffne ich mich von innen heraus, auf eine angenehme, fast sanfte Weise. Es ist, als würde ich mir selbst begegnen – ehrlich, roh, voller Leben.

Und genau das ist es, was Tanz für mich bedeutet: ein Ausdruck meiner selbst, eine Reise nach innen, ein Moment der Freiheit.

### Förderung von Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung (Body Mind)

Tanzen bedeutet, sich selbst intensiv zu spüren. Durch die bewusste Bewegung lernen wir, unseren Körper achtsam wahrzunehmen, Spannungen zu erkennen und ein neues Körpergefühl zu entwickeln. So stärkt Tanztherapie das Selbstbild und die innere Balance, die Body-Mind Verbindung ist geschaffen.

Und hier der Erfahrungsbericht dazu:

*Ich trete in den Raum, die Luft ist warm, ein sanftes Licht fällt durch die Fenster. Mein Herz schlägt ein wenig schneller – nicht aus Nervosität, sondern aus Vorfreude. Ich weiß, dass mich hier ein besonderer Moment erwartet: Zeit nur für mich, für die Verbindung zu mir selbst, zu meinem Körper.*

*Die Musik beginnt, ich spüre den ruhigen Rhythmus, der mich mitnimmt, mich mitschwingen lässt. Meine Bewegungen fließen – eine geht nahtlos in die nächste über, wie ein Fluss, der sich seinen Weg durch die Landschaft schlängelt. Es fühlt sich an, als würde ich mich in einem unsichtbaren Strom treiben lassen. Jede Bewegung ist anders – mal leicht, mal voller Widerstand. Ich spüre meine Füße, die mich sicher tragen, meine Arme, die sich weiten, meinen Atem, der tief in mich hineinströmt.*

*Dann kommt ein Moment der Erkenntnis. Mein Rücken ist angespannt, meine Schultern sind hochgezogen. Ich hätte es nicht bemerkt, wenn ich nicht so achtsam in mich hineingespürt hätte. Also lasse ich los – langsam, bewusst. Mit jeder Bewegung fließt die Spannung aus mir heraus, als würde der Tanz mir zeigen, wie ich mich befreien kann.*

*Es ist, als würde ich meinen Körper neu entdecken – seine Kraft, seine Grenzen, seine Geschichten. Ich spüre mich selbst auf eine Weise, die ich im Alltag oft vergesse. Keine Ablenkung, keine Gedanken, nur dieses unmittelbare Erleben.*

*Als die Musik verklingt, bleibe ich noch einen Moment stehen. Mein Herz schlägt ruhiger, mein Atem ist tief. Ich fühle mich zentriert, klar, bei mir selbst angekommen: Jeder Teil meines Körpers ist wach und mit den anderen verbunden. Und ich weiß: Ich habe gerade etwas Wertvolles gelernt – über meinen Körper, über mich als ganzen Menschen*

### TAKEWAY

*Tanztherapie wirkt ganzheitlich – körperlich, emotional, sozial und kognitiv – und ermöglicht tiefgreifende Veränderung, weil sie Erfahrungen nicht nur gedanklich, sondern unmittelbar körperlich spürbar macht. Über Bewegung entstehen neue Ausdrucksformen, ein intensiveres Körperbewusstsein und eine stärkere Verbindung zwischen Körper und Geist, die Selbstwahrnehmung, emotionale Verarbeitung und innere Balance fördern.*

Herzlichst aus ZOE SCHOOL und in den Februar!

Brigitte Züger, Schulleitung

[admin@zoeschool.ch](mailto:admin@zoeschool.ch)

[www.zoeschool.ch](http://www.zoeschool.ch)



Brigitte Züger



Unsere Kurse

Themenspezifische  
Weiterbildungen