



SCHOOL FOR
DANCE MOVEMENT
THERAPY

**“WE MOVE FOR THE SAKE OF MOVING AND
FEELING, AS A MEANS OF ACCESSING HIDDEN,
UNFINISHED BEHAVIOR, NEW INFORMATION, AND
CREATIVE NEW TERRITORY.”* Christine Caldwell**

Newsletter September 2025

Selbstreflexion öffnet Türen, welche die Selbsterfahrung nicht kennt

Wie intensiv Selbsterfahrung in körperorientierten Prozessen sein kann, wissen Sie vielleicht schon – doch haben Sie je überlegt, welche Türen die Reflexion darüber öffnet?

Lassen Sie sich in diesem Newsletter von unserem Plädoyer für die Selbstreflektion inspirieren.

In Workshops, bei Tanz- oder Körperübungen zeigen sich Emotionen – oft unmittelbar und überraschend.

Wut, Angst, Trauer oder Freude können mit großer Intensität erlebt werden, manchmal sogar kathartisch. Solche Momente wirken kraftvoll, befreiend und tief berührend. Es entsteht Präsenz, ein intensives Spüren, ein Ringen mit oder gegen die Emotion.

Ist das eine nachhaltige Grundlage für die Weiterentwicklung oder sogar für eine nachhaltige Transformation unserer Persönlichkeit?

Wenn Emotionen nachhaltig gewandelt werden sollen - so ist die Erfahrung - braucht es mehr als das unmittelbare oder sogar das starke Erleben. Es braucht dafür die **Emotionsregulation** – und die wird erst durch bewusste **Reflexion** möglich.

Reflexion beginnt, wenn der Körper sich wieder beruhigt hat. Dann können wir das Erlebte erfassen und auch Fragen stellen, die uns zum Reflektieren anregen:

- Was hat mich in diesem Moment so stark berührt oder getriggert?
- War meine Reaktion stimmig – oder wäre eine andere Ausdrucksform hilfreicher gewesen?
- Wie genau hat sich die Emotion in meinem Körper gezeigt?

Diese Fragen öffnen den **Raum für Erkenntnis**. Plötzlich tauchen Erinnerungen, Gedankenschleifen oder sogar vertraute Muster auf, sie werden erkennbar. Das klingt dann etwa so: *Ah, das kenne ich schon..., das wiederholt sich in meinem Er-Leben immer wieder... das ist besonders unangenehm und ruft nach Veränderung etc*

Das ist der Beginn der Reflexion, sie nimmt ihren weiteren Verlauf z.B. mit der Frage, ob diese Reaktion auf die Situation bezogen angemessen und passend war und wie die Reaktion angemessener wird. Das ist die Ausgangslage für die "Um-programmierung": Wie will ich reagieren? Was würde zur Situation passen?

Das Erlebte wird nicht nur gefühlt und ausgedrückt – durch Reflexion wird es bewusst: Jetzt habe ich die Grundlage für die Möglichkeit etwas zu verändern

Und genau hier entfaltet die Tanztherapie ihre besondere Kraft:

Anhand von tanztherapeutischen Inputs aus unserem Interventionssystem kannst du unterschiedliche Varianten neuer Verhaltensweisen bewegend-erleben erproben und mit deinem Körper erfühlen. Deine Körperintelligenz zeigt dir dabei unmittelbar, was sich stimmig anfühlt – und was du als neues Erleben und Verhalten für die Zukunft in dir verankern möchtest.

Takeaway:

Erleben ist der erste Schritt – Reflexion ist der Schlüssel für die Neuorientierung, Exploration mit den Erfahrungen und der Selbstreflektion lassen Dich für Deine Persönlichkeitsentwicklung integrieren und neuorientieren

Herzlichst aus der ZOE SCHOOL und in den Herbst!
Brigitte Züger, Schulleitung

[About our courses](#)

[Our topic-specific training
courses](#)