

Newsletter August 2026

ZOE SCHOOL FOR DANCE MOVEMENT THERAPY

Bewegen - Gestalten - Verkörpern - Wirken



Hallo {{ contact.VORNAME }}{{ contact.NACHNAME }}

Du hast Dich für diesen Newsletter angemeldet und wir hoffen, er spricht Dich an!

For the english version please click [here](#) .
Alle vergangenen Newsletter findest du [hier](#) .

Kreativität ist tiefer als Kunst

Wann immer ich vor einem Gemälde stehe oder mir ein Tanzstück ansehe,
frage ich mich, was der Künstler oder die Künstlerin wohl bei der
Entstehung erlebt, geprägt oder sogar verändert hat.

Bei meinen eigenen Tanzgestaltungen erlebte ich, dass meine Choreografie sich ständig verändern wollte.

Hast auch du dir schon einmal Gedanken gemacht, was denn eigentlich Kreativität ist? Kamst du schon einmal auf die Idee, dass sie der eigentliche Motor für Veränderungen sein könnte? Kreativität schafft also Veränderung, oder anders gesagt: Veränderung ist das Resultat von Kreativität. Und ja, das ist es, was die Kunsttherapie so wirksam macht.

Tatsache ist: Wir verändern uns in unserem Leben - und eine uns innewohnende Kraft ladet uns ständig dazu ein

Ich glaube, wenn wir das nicht tun, bleiben wir in der Vergangenheit stecken und können die Zukunft nicht betreten. Therapie unterstützt Menschen dabei, sich in Veränderungsphasen zu entwickeln. Sie lebt von Veränderungsprozessen, und Entwicklung ist erst durch Veränderung möglich. Diese Veränderungen erleben wir, ich spreche hier als Tanztherapeutin natürlich vom Tanz und von der Tanztherapie, direkt spürbar in unseren Körpern. Noch mehr, und was mich immer in meiner Arbeit als Tanztherapeutin unendlich beeindruckt: Der Körper kreiert Veränderungen von allein, wenn wir sein Erleben zulassen. Ich könnte das jetzt neurobiologisch erklären.

Du kannst hier das Interview zu diesem Newsletter anhören

Aber ich zeige es dir lieber an einem Beispiel:

Eine Klientin hatte den Drang, sich ganz klein zu bewegen, meinte aber, sie müsse doch «immer die grossen Dinge» erschaffen. Die kleine Bewegung war für sie mit Verlust von Wertschätzung und mit Versagen verbunden. Ich bat sie, diese Bewegung zu wiederholen, dabei die Sicherheit des Bodens zu spüren und mit unterschiedlicher Kraft zu spielen. Sie berichtete mir danach, dass sich die Kraft in Zartheit verändert habe und dass diese Zartheit eine Art Selbstliebe in ihr hervorgerufen habe. Das war eine Lösung: Die Kraft hatte sich gelöst, und mit ihr auch die unangenehme Emotion.

Mein Beispiel zeigt dir ganz klar:

Meine Klientin hat mit der Kraft gespielt, also improvisiert. Es gelang ihr, ihr altes Muster zu lösen, indem sie in Bewegung kam. Sie kann nun, wenn sie das nächste Mal ins alte Muster fällt, einfach ihre Kraft verändern, um damit mehr in die Selbstliebe und aus der Angst vor dem Versagen hervorzutreten. So unterbricht sie die

Wiederholung eines Musters, das ihr nicht mehr dient. Sie kennt nun den Ausweg aus dem, was sich anfühlt wie ein Kreis ohne Ausgang.



Hier wird es für mich besonders beeindruckend

Wir sprechen hier vom tertiären Prozess. Es ist die Verbindung von etwas Unbewusstem, Bildhaftem (ihr Gefühl des Versagens, ihre Prägung, etwas Grosses schaffen zu müssen) mit etwas Bewusstem, Geordnetem (der bewusst veränderten Kraft). Daraus entstand eine neue Bedeutung für die «kleine Bewegung», die ihr Selbsterleben veränderte. Die Tanztherapie schafft dafür einen Raum. Nicht durch Erklären und Verstehen, sondern durch Bewegung selbst.

Damit bin ich bei dem Punkt, der mir besonders wichtig ist: Diese Veränderung geschieht im Selbsterleben durch den Körper, nicht mit Pinsel und Farbe, sondern durch erlebte Bewegung. Bewegung ist eine eigene Sprache. Das spricht das prozedurale oder implizite Gedächtnis an, wo frühe Beziehungserfahrungen gespeichert sind und bis heute nachwirken. Deshalb reicht Reden über eine Erfahrung oft nicht aus, um sie wirklich zu verändern. Der Körper muss dabei sein.

Was mich an meinem Beruf als Tanztherapeutin unendlich fasziniert

Tanztherapie ist nicht in erster Linie an Einsicht interessiert, sondern sie ermöglicht es, eine Bewegung im eigenen Rhythmus zu wiederholen, bis sie sich zu etwas Verlässlichem verdichtet, was bei meiner Klientin das deutliche Erleben von Zartheit und Selbstliebe war.

Und dann ist da noch etwas

was sie und ich in dieser Sitzung öfter erlebt haben: Meine Klientin fühlte sich gesehen. Unsere Blicke haben sich öfter getroffen, und nichts wurde gesagt. Es war lediglich die Qualität von Präsenz und Aufmerksamkeit, die es meiner Klientin ermöglicht hat, sich selber wahrzunehmen und den Schritt in das Neue, die zarte Bewegung, zu gehen.

DEIN TAKEAWAY

Kreativität und Veränderung gehören zusammen. Vielleicht ist das die Antwort auf meine Frage vom Anfang: Sie geschehen, wenn wir uns zeigen und dabei gesehen werden.

Nun wünsche ich Dir einen wunderbaren Spätsommer!
Brigitte Züger

Direktorin ZOE SCHOOL



Willst Du Tanztherapeut:in werden und möchtest mit mir sprechen? [Hier](#) kannst Du mit mir einen Call buchen

Willst du uns besuchen: schau in [Unsere Kurse](#) sie sind für alle Interessent:innen offen

[Infoabende](#) [Einführungstage](#)
[ZOE SCHOOL](#) [ZOE SCHOOL](#)
Information zum
[Anmelde- und Aufnahmeprozedere](#)
[ZOE SCHOOL](#)

[Unsere Kurse](#)
offen für alle interessierten
Menschen

[Themenspezifische Weiterbildung](#)
für Interessierte aus den Bereichen
Gesundheit, Pädagogik,
Psychotherapie, Tanz

Zur Website ZOE
SCHOOL



ZOE SCHOOL FOR DANCE MOVEMENT
THERAPY

Elsässerstrasse 34
4056 Basel

Website: www.zoeschool.ch

Mail: brigitte.zueger@zoeshool.ch

Lehrgang zur Hinführung an
die Eidg. Höhere Fachprüfung
Kunsttherapie / Bewegungs-
und Tanztherapie Basel ab
Herbst 2026 zum Professional
Master

Abmelden

Copyright © *|ZOE SCHOOL FOR DANCE MOVEMENT THERAPY / Zoe ArtsTherapy*, All rights reserved.