Newsletter Oktober 2026

ZOE SCHOOL FOR DANCE MOVEMENT THERAPY

Bewegen - Gestalten - Verkörpern - Wirken



Das ist die PDF-Version dieses Newsletters. Möchtest du den Newsletter regelmässig erhalten, melde dich an. Den Button dazu findest du unter der Sammlung auf dieser Seite.

Bewegung wirkt, bevor du sie verstehst

Probier es kurz aus. Lass deinen Arm eckig und schnell durch die Luft schneiden. Dann lass ihn weich und fliessend schwingen, als würde er durch Wasser gleiten. Was hat sich verändert? Vermutlich nicht nur der Arm, sondern auch deine Stimmung?

Was du gerade gespürt hast

Die Embodiment-Forschung beschreibt, was du gerade gespürt hast. Für uns Tanztherapeut:innen war das schon immer selbstverständlich: Körper und Psyche bilden eine Einheit und wirken gegenseitig

aufeinander ein. Gefühle verändern, wie wir uns bewegen. Und wenn wir uns bewegen, verändert sich, was wir fühlen, wahrnehmen und denken.

Ein Beispiel aus der Forschung: Wer beim Händedruck weiche, fliessende Rhythmen nutzt, wird als offener und angenehmer erlebt als jemand mit einem scharfen Händedruck. Eine kleine Variation in der Bewegung, ein spürbarer Unterschied im Erleben, und auch ein Unterschied darin, wie wir wahrgenommen werden.

Du kannst hier das Interview zu diesem Newsletter anhören

Ein Moment aus meiner Praxis

Eine Klientin hielt die Arme fest um sich geschlungen und spürte dabei Angst. Ich sah, dass sie ihre ganze Spannung im Oberkörper hatte und sehr unsicher auf dem Boden stand. Ich gab ihr den Impuls, sich mehr vom Boden tragen zu lassen und die Kraft der Arme dabei etwas weicher werden zu lassen. Sie war erstaunt: Die Armgeste vermittelte ihr auf einmal Sicherheit und Geborgenheit, und die Worte «Ich fühle mich sicher» kamen von ihr, ohne dass sie darüber nachdenken musste.

Dein Erleben ist der Weg

Die Forschung bestätigt, was wir in der Praxis erleben: Dein Erleben ist kein hübsches Beiwerk, sondern der Weg, auf dem Veränderung beginnt. Was sich gut anfühlt, ist nicht nur Genuss, sondern auch wirksame Therapie.

In der Tanztherapie erlebst du, wie der Boden dich trägt und wie ein Rhythmus in dir entsteht und dich mitnimmt. Du bekommst Impulse, wie du aus Kantigem etwas Weiches und aus Schwerem etwas Leichtes werden lassen kannst. Du darfst ausprobieren und spüren, was es mit dir macht.



Wenn es sich ungewohnt anfühlt

Auch wenn sich dabei etwas komisch oder ungewohnt anfühlt, ist das weder falsch noch ein Zeichen, dass du auf dem falschen Weg bist. Dein Körper meldet dir etwas zurück. Vielleicht zeigt sich dir ein altes Muster, oder in dir kommt etwas in Bewegung, das sich verändern will.

Wenn du selbst Tanztherapeut:in werden möchtest, kannst du deinen Klient:innen mit gutem Gewissen sagen: «Du musst nicht alles in Worte fassen, um in die Veränderung einzutreten. Es reicht, wenn du sie erlebst.» Und wenn du selber in die Tanztherapie gehst, darfst du entspannen: Dein Erleben lässt dich die Worte oft von selbst finden.

DEIN TAKEWAY

Probier es aus und spür, was sich verändert. Das Erleben ist dein Gewinn, und die Forschung zeigt, wie sehr Bewegung dein Erleben verändert.

Nun wünsche ich Dir einen wunderbaren Spätherbst!
Brigitte Züger

Direktorin ZOE SCHOOL



Willst Du Tanztherpeut: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 ZOE SCHOOL Einführungstage 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@zoeschool.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.*