



Zentrum „In BeWEGung kommen“, Barbara Hundshammer, Schlesierstr. 30, 82110 Germering
Tel: 089 /840 34 68, Fax: 089 / 89 40 48 65, E-Mail: bahu@zibko.de, Internet: <http://www.zibko.de>

Ausbildung in Holistischer Tanz- und Bewegungstherapie

(Übersicht)

Die Aus- und Weiterbildung in Holistischer Tanz- und Bewegungstherapie (HTB)

1 Was ist die Holistische Tanz- und Bewegungstherapie (HTB)?

1.1 Tanztherapie allgemein

Tanztherapie ist eine körperorientierte psychotherapeutische Methode, die von verschiedenen Tänzerinnen Anfang der 40er Jahre in den USA entwickelt wurde. Sie verwendet den Tanz und die Bewegung als Medium für Heilungs- und Integrationsprozesse. Im Vordergrund stehen dabei der kreative Ausdruck und die authentische Bewegung des Einzelnen anstatt festgelegter, choreographierter Formen.

Da sich jeder Mensch in der eigenen Bewegung mit all seinen Aspekten ganz selbstverständlich ausdrückt, vermag der Tanz zum Ausdrucksmittel für das zu werden, was mit Worten oft nicht gesagt werden kann. Wie der Körper sich im Moment bewegt, was er im Hier und Jetzt tut und braucht, ist von zentraler Bedeutung für den therapeutischen Prozess. So können auch unerwünschte, unerlaubte, verdrängte und unterdrückte Erlebnisinhalte kreativ gestaltet und integriert werden.

Die Tanztherapie ist den humanistischen Therapiemethoden zugeordnet und arbeitet insbesondere kreativ, prozess- und lösungsorientiert. Sie setzt bei den gesunden Anteilen des Menschen an, indem sie Krankheit weniger als „Defizit“ oder „Störung“ begreift, sondern als eine Chance, die eigentliche Botschaft des „Symptoms“ in achtsamem Umgang mit dem Körper verstehbar zu machen.

So unterstützt die Tanztherapie den authentischen Selbstaussdruck und die Fähigkeit zur Selbstdarstellung. Das Empfindungsvermögen und die Selbst- und Fremdwahrnehmung des jeweiligen Menschen werden gefördert. Auf diese Weise entsteht auch ein neues Grundvertrauen und eine verbesserte Beziehungsfähigkeit. Darüberhinaus stärkt die Tanztherapie die Selbstheilungskräfte und kreativen Potentiale des Menschen und ermöglicht somit ein ganzheitliches Sein.

Der mögliche Indikationsbereich der Tanztherapie ist sehr weit: Sie bietet als eine vorwiegend nonverbal orientierte Therapie auch bei Kindern, Jugendlichen und Menschen, die sprachlich weniger zugänglich sind, gute Behandlungschancen. Sowohl in Einzel- als auch Gruppentherapie, in Psychiatrie und Psychosomatik, aber auch bei Senioren, Menschen mit Einschränkungen, Suchtkranken sowie in der Gesundheitsvorsorge wird tanztherapeutisch gearbeitet.

1.2 Der Ansatz der Holistischen Tanz- und Bewegungstherapie (HTB)

Die HTB integriert die bereits genannten Grundlagen und Inhalte in ihre Arbeit, geht aber auch über die gängigen Konzepte der bestehenden Tanztherapien hinaus: Sie bezieht nicht nur Aspekte aus Tiefenpsychologie, Familientherapie, Verhaltenstherapie, transpersonaler Therapie, humanistischer Psychologie und modernen Körpertherapien (wie z.B. Continuum Movement) mit ein - sie integriert darüber hinaus neueste Erkenntnisse der Ökopsychologie.

Diese geht von der Annahme aus, dass das Leben in der industriellen Konsumgesellschaft den Menschen weitgehend von seinem Körper entfremdet, indem die Leistungsfähigkeit und Funktionalität des Körpers überbetont werden. Der Mensch entfremdet sich dadurch auch von seinen Gefühlen, seinen Werten, seinem Lebensraum und seiner Lebenswelt. Mögliche Folgen sind Erkrankungen an Körper und Seele, mangelnde Lebensfreude, Hoffnungslosigkeit und Sinnverlust.

Das Ziel der HTB ist es, nicht nur die Entfremdung des Menschen von sich selbst, von seiner Familie und der Gesellschaft zu heilen, sondern auch die fundamentalere Entfremdung zwischen dem Menschen und seiner Mitwelt. Deshalb nennt sich dieser Ansatz „**holistisch**“ (= ganzheitlich).

Für diesen ganzheitlichen Heilungsprozess haben Tanz und Bewegung eine grundlegende Bedeutung:

Tanzen war zu allen Zeiten ein zentrales Ausdrucksmittel der Menschheit. Im Erfahren der eigenen

Bewegung wird spürbar, dass alles Leben, alles Sein tanzt: Wenn ich lebe, drücke ich meine Lebenskraft durch Bewegung aus – wenn ich mich bewege, fühle ich meine Lebendigkeit. Diese Lebenskraft bewegt sich in jedem Lebewesen und drückt sich selbst im Atmen der kleinsten Zelle aus.

Sich mit „jeder Faser seines Leibes“ in diesen „Tanz des Lebens“ einzuschwingen, ermöglicht dem Menschen, sich als lebendiges Ganzes zu entdecken. Durch verschiedene Erfahrungs- und Bewusstwerdungsprozesse unterstützt die HTB den jeweiligen Menschen, seine abgespaltenen und verdrängten Körperempfindungen und Gefühle zu integrieren und sich als Einheit jenseits der Illusion des Getrenntseins zu erleben. Dadurch kann ein individueller und kollektiver Transformations- und Heilungsprozess in Gang kommen, wie ihn z.B. die Körpertherapeutin Linda Hartley folgendermaßen beschreibt:

„In unserem Körper präsent zu sein, ist eine Form von Bewusstheit und der erste Schritt, um zu uns selbst und anderen liebevoll zu sein. Wenn wir in unseren Körper kommen, werden wir mit unserem größeren Zuhause, der Erde, verbunden; wir werden ein Teil der Erde und sie ein Teil von uns.“
(*Wisdom of the Body Moving*, 1995)

2 Die Ausbildung in Holistischer Tanz/Bewegungstherapie

2.1 Zielgruppe, Ausbildungsumfang, -ort und -leitung

Die Ausbildung in HTB wird berufsbegleitend im Lauf von 3 Jahren durchgeführt:

Das erste Ausbildungsjahr vermittelt grundlegende Kenntnisse in den Bereichen Tanz und Bewegung und befähigt die TeilnehmerInnen zur tanz- und bewegungspädagogischen Arbeit mit Einzelnen und Gruppen. Im zweiten Ausbildungsjahr werden die Arbeitsweise und Wirksamkeit der HTB am eigenen Leib erlebt. Die therapeutische Eigenerfahrung und damit die Entwicklung einer „therapeutischen Persönlichkeit“ stehen im Vordergrund. Das dritte Jahr vermittelt die grundlegenden theoretischen, methodischen und praktischen Kompetenzen in HTB. Entsprechend der jeweiligen Zusatzqualifikation wird die Ausbildung mit dem Titel „Tanztherapeut/in (HTB)“ oder „Leiter/in für HTB“ abgeschlossen.

Zielgruppe der Ausbildung sind Personen in pädagogischen, medizinischen, therapeutischen und kreativ-künstlerischen Berufen, die ihr Arbeitsfeld durch den Einsatz der HTB erweitern wollen bzw. Menschen, die sich ein eigenes, neues Berufsfeld aufbauen möchten. Die Ausbildung ist aber auch für all diejenigen geeignet, die Interesse an einem vertieften Prozeß der Selbstheilung und Persönlichkeitsentwicklung haben.

Leiterin der Ausbildung ist die diplomierte Tanztherapeutin Barbara Hundshammer, die die Holistische Tanz- und Bewegungstherapie auf dem Hintergrund ihrer langjährigen Berufspraxis entwickelte und kreierte. Die Ausbildung findet zentral in München statt.

2.2 Bewerbungsvoraussetzungen:

- Studium oder Berufsausbildung
- mittlerer Bildungsabschluss
- Mindestalter 21 Jahre
- Ausreichende Eignung und Kenntnisse in Tanz und Bewegung
- Teilnahme am Einführungsseminar

2.3 Aufbau und Struktur der berufsbegleitenden Ausbildung

2.3.1 1. Ausbildungsjahr:

Fortbildung Kreativer Tanz und Heilsame Bewegung: Grundlagen und Basiskenntnisse in Bewegung und Tanz

Umfang:

167 UE (Unterrichtseinheiten a 45 Min.)
(8 Wochenenden mit je 24 UE + Praktikum)

Inhalte:

- Einführungsseminar: Überblick über die Inhalte der Fortbildung und Entscheidung über die endgültige Teilnahme
- Kreativität ohne Grenzen – Bewegungsgestaltung mit Material, Bildern, Phantasiereisen, Aspekte der Musikauswahl
- Grundlagen der (heilsamen) Bewegung: Kinesiologie, Kontaktimprovisation, Bewegungselemente nach Laban
- Körperwahrnehmung, Körpersprache, Körperausdruck, lebendige Anatomie; Wahrnehmungsschulung, Körperbild, Psychosomatik
- Bewegungsfluss – Inner movement: Grundlagen aus evolutionärer Bewegung und Continuum Movement
- Es tanzt mich – authentic movement und Tanztherapie: Improvisation, Bewegungsthemen, Basiswissen Tanztherapie
- Grundlagen der Gruppenleitung: Gruppendynamik, Didaktik und Methodik, Praxisvorbereitung
- Prüfung und Abschlusssseminar

Ziele:

- Vermittlung von entscheidenden Grundlagen für die spätere pädagogische und/oder therapeutische Arbeit mit Tanz und Bewegung
- Erweiterung des eigenen Bewegungsrepertoires und des kreativen Potentials
- Verständnis des individuellen Körperausdrucks und -wissens
- Vertiefung der eigenen Körpererfahrung und Entfaltung der Persönlichkeit
- Lebendiges Lernen und Entdecken aktueller Bewegungskonzepte
- Vermittlung von Leitungsqualifikationen und Gruppenkompetenz

Zwischenzertifikat:

LeiterIn für Kreativen Tanz und Heilsame Bewegung

Voraussetzungen für den Erhalt des Zertifikats:

- erfolgreich bestandene Prüfung
- regelmäßige Teilnahme an der Ausbildung
- aktive Selbstverantwortung durch Verfassen von Feedbacks zu den einzelnen Seminaren
- Nachweis von 30 Std. Teilnahme an Kursen in Kreativem Tanz/Heilsamer Bewegung
- Nachweis einer eigenen Gruppenleitung im Bereich Kreativer Tanz/Heilsame Bewegung von mindestens 16 UE Umfang (+ Praktikumsbericht)
- 1 Std. Pflichtsupervision

Mögliche Arbeitsfelder nach dem 1.Jahr:

- Integration des Gelernten in bereits bestehende Berufsfelder
- selbständige oder angestellte Tätigkeit als TanzpädagogIn, Gruppenleiterin bzw. Begleitung von Einzelpersonen in Bereichen der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung, Gesundheitsprophylaxe, Persönlichkeitstraining, Sport- und Wellnessbereich, Kliniken, künstlerischen Projekten usw.

Kosten:

Einführungsseminar: 200,- €

Weitere Ausbildung: 9 Monatsraten zu je 165 € (ausführliches Ausbildungsskript inklusive!)

2.3.2 2. Ausbildungsjahr:

Biografische Themen in der HTB: Der Zyklus des Lebens

Umfang:

256 UE (7 Wochenenden mit 24 UE, 2 Intensivseminare mit je 44 UE)

Inhalte:

- Selbstexploration: Diagnose und Themenfindung in der Holistischen Tanz- und Bewegungstherapie
- Ins Leben kommen: Pränatale Themen, Geburtsprozess und frühe Kindheit (Intensivseminar)
- Gehalten sein: Psychomotorische und soziale Entwicklung der ersten Jahre
- Eingebunden sein: Themen des Familiensystems, Geschwister- und Familienrollen
- Heranwachsen: Pubertät, Sexualität, Partnerschaft, Wandlungsphasen, Erwachsensein
- Trauma und Traumarbeit (Intensivseminar)
- Das Netz des Lebens: Ökopsychologie und Holistische Therapie
- Krisen als Chance: Gesundheit, Krankheit, Selbstheilungskräfte
- Abschied und Neubeginn: Trauer- und Transformationsprozesse

Ziele:

Im zweiten Ausbildungsjahr erfahren und reflektieren die AusbildungskandidatInnen die Prinzipien und Methoden der Holistischen Tanz- und Bewegungstherapie am eigenen Leib. Diese intensive Klärung der eigenen Biografie ist eine grundlegende Voraussetzung für die spätere berufliche Praxis und die Entwicklung therapeutischer Kompetenz. Themenbezogen finden auch Seminareinheiten in freier Natur statt.

Zusatzaufgabe:

Im zweiten Jahr sind zusätzlich zur Anfertigung der Feedbacks und Protokolle auch der Beginn einer Lehrtherapie (mindestens 35 Stunden in Tanz- und Bewegungstherapie) und ein regelmäßiges Tanztraining Pflicht.

Kosten:

12 Monatsraten zu je 210,- Euro

2.3.3 3. Ausbildungsjahr:

Theorie und Praxis der Holistischen Tanz- und Bewegungstherapie:

- **Diagnostik und Methodik**
- **Therapieprozesse und Arbeitsfelder**
- **Professionalisierung und Spezialisierung**

Umfang:

232 UE (6 Wochenenden mit 24 UE, 2 Intensivseminare mit je 44 UE)

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen der Holistischen Tanz- und Bewegungstherapie; Ziele, Zielfindung und Zielgruppen der therapeutischen Arbeit
- Diagnostik und Methodik, Erstanamnese und Therapieplanung; Therapeutenrolle, therapeutische Beziehung und Gesprächsführung (Intensivseminar)
- Umgang mit neurotischen Krankheitsbildern in der Tanztherapie, Themen von Sucht und Abhängigkeit
- Tanztherapie in Psychosomatik und Psychiatrie; Krisenintervention
- Holistische Tanz- und Bewegungstherapie als Einzel- und Gruppentherapie
- Therapeutische Grundkompetenzen; Widerstand und Übertragungsphänomene in der Tanztherapie; Supervision
- Professionalisierung, Spezialisierung und Praxisvorbereitung/ Beruf und Berufung – Fragen der Selbständigkeit – Prüfungsvorbereitung
- Abschlussprüfung

Ziele:

Entwicklung von therapeutischer Kompetenz und Professionalität, Training in der Praxis, Supervision. Die AusbildungskandidatInnen werden dazu befähigt, die Theorie und Methodik der HTB bei unterschiedlichen Zielgruppen und Themenkomplexen (Krankheitsbildern) anzuwenden.

Voraussetzungen für den Erhalt des Zertifikats:

- Erfolgreicher Abschluss der Lehrtherapie
- regelmäßiges Tanztraining
- Anfertigen der Feedbacks und Protokolle
- Ableistung eines tanztherapeutischen Praktikums von mindestens 200 Stunden und Praktikumsbericht
- Durchführung einer therapeutischen Einzelbegleitung im Rahmen des Praktikums oder in eigener Praxis von mindestens 10 Stunden
- 2 Std. Pflichtsupervision

Zertifikat:

Nach erfolgreicher Prüfung und Ableistung oben genannter Voraussetzungen erhalten die AusbildungskandidatInnen das Zertifikat

„LeiterIn für Holistische Tanz- und Bewegungstherapie“.

AbschlusskandidatInnen, die die Erlaubnis zur Ausübung der Heilkunde als Arzt, Psychotherapeut oder Heilpraktiker besitzen bzw. während oder im Anschluss an die Ausbildung erwerben, erhalten den Titel:

TanztherapeutIn (Holistische Tanz- und Bewegungstherapie)

Arbeitsfelder:

- Als heilkundlicher Psychotherapeut oder Heilpraktiker in eigener Praxis
- selbständig oder angestellt in:
 - Erwachsenenbildung
 - Kinder- und Jugendarbeit
 - Heil- und Sonderpädagogik
 - Freizeitpädagogik
 - Seniorenarbeit
 - Einrichtungen der Gesundheitsvorsorge
 - Psychiatrische und psychosomatische Kliniken
 - Kurbetriebe, Sanatorien, Reha-Einrichtungen
 - Sport- und Wellnessbereich
 - Beratungsarbeit und Sozialpädagogik
 - Selbsthilfegruppen
 - Kreativzentren

Kosten:

12 Monatsraten zu je 210,- Euro