

HEILIGBERG INSTITUT

Bewegungsschulung und Tanztherapie PSFL

Definition Tanztherapie PSFL (Methode Bet Hauschild-Sutter)[®]

1. Einführung in die Psychosomatische Funktionslehre (PSFL)

Die Psychosomatische Funktionslehre ist eine funktionelle Bewegungsmethode, die einen Lernprozess auslöst. Sie wendet gymnastische Prinzipien aus der Bewegungsentwicklung des Menschen an. Sie baut auf dem Wissen der Phylogenese und Ontogenese auf, d. h. auf der Stammesentwicklung und der Entwicklung des Individuums. Ihre spezifisch funktionelle Anordnung löst einen kognitiven Prozess aus, indem die Eigenwahrnehmung durch die Bewegung geschult, vertieft und geordnet wird.

In der Grundlagenarbeit der PSFL wird ein analytischer Prozess mittels Bewegung ausgelöst, der die emotionale und physische Integration des Individuums zum Ziel hat.

Die Bewegungsabläufe werden auf verschiedene Lagen wie liegen, rollen, sitzen, stehen und gehen durchgeführt und mündlich angewiesen, um mehrere Ebenen des Zentralnervensystems gleichzeitig einzubeziehen. Sie fördern das Erleben vom Innen- zum Um- und Aussenraum.

Das Anliegen der PSFL ist das Üben des natürlichen **GEHEN**. Daraus entwickeln sich einfache tänzerische Formen. Diese sind auf den natürlichen Ausdruck angelegt.

Schwerpunkte der PSFL sind

- Schulung der Eigenwahrnehmung
- Ruhe durch Lösung und Entspannung erfahren (persönlichen Spannungsausgleich erreichen)
- Atmung regulieren
- die Lage der Gelenke in der Schwerelinie ausloten, um so eine ökonomische, gesunde Haltung zu erreichen
- Konzentration erhöhen
- Koordination
- Beweglichkeit

Das Ziel der PSFL ist

Hilfe zur Selbsthilfe

2. Tanztherapie der PSFL

Aus der Grundlagenarbeit der PSFL hat sich die spezifische Tanztherapie PSFL entwickelt.

Die Tanztherapie PSFL ist ein psychophysisch orientiertes Verfahren, welches durch Bewegung und Tanz die emotionale und körperliche Integration des Menschen fördert. Sie ist eine Ausdruckstherapie und geht von der Emotion zur Motion oder umgekehrt.

Durch die Bewegung sollen Gedanken, Emotionen, Phantasien und Ängste von innen nach aussen gebracht und gestaltet werden. Es gilt, den ertümlichen Ausdruck in der Bewegung zu finden, um vorverbale und averbale Erlebnisse bewusst zu machen und aufzuarbeiten.

Die Bewegungselemente sind frei von technischen Vorschriften und festgelegten tänzerischen Formen. Somit kann die Integration von Leib und Seele resp. von Gefühl und Körperlichkeit erlangt werden. Tanztherapie als Erfahrung dient dem differenzierten Körper- sowie dem emotionalen Bewusstsein. Sie bietet Lösungsansätze bei Lebensfragen, Problemen etc.

Die Erfahrung führt zu Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, zu sozialer und emotionaler Kompetenz durch die Auseinandersetzung mit sich, dem Material, dem Du oder der Gruppe.

Das breit gefächerte Angebot von Bewegung, Entspannung, Atmung, Partnerarbeit, Bewegungsgestaltung und Tanztherapie ermöglicht einen gezielten Einsatz in der Behandlung.

Die theoretischen und praktischen Grundlagen der Tanztherapie PSFL bilden das Studium der

- Entwicklungspsychologie
- Psychoanalyse
- Grundsätzen der Jung'schen Psychologie
- Psychopathologie
- Gesprächsführung und Kommunikation

3. Aufgaben der Bewegungs- und Tanztherapeutin PSFL

- Sie kann klar strukturierte Aufgaben setzen oder themenzentriert nach dem Befinden der Patienten arbeiten
- Sie aktiviert körpereigene Ressourcen der Sinnesorgane wie sehen, hören, tasten, schmecken, riechen.
- Sie fördert die kreativen und körperlichen Fähigkeiten des Patienten, welche für die Problem- und Alltagsbewältigung genutzt werden können

4. Ziele

- Ängste, Hemmungen und Blockaden abbauen
- individuelle Bewegungsform und Haltung finden
- sich freier in der Gruppe bewegen
- Bewusstmachen des Bewegungsausdrucks
- Selbstvertrauen stärken
- Schmerzfreiheit
- Zentrierung
- Persönlichkeitsentwicklung fördern

5. Inhalte und Vorgehen

5.1 Emotionaler Handlungsansatz

Szenische Umsetzung und Ausdruck in Bewegung, Handlungen und Handlungsdialogen von

- **Symbolen** (u.a. Kreis, Spirale, Bodenmuster, Hand, Baum)
- **Konflikten** (u.a. geliebt, ausgeschlossen, Widerstand, Abgrenzung)
- **Urbewegungen** (u.a. Rhythmus, stossen, wiegen)
- **Ausdruck in der Haltung** (u.a. Angst, Verspannung, Schmerzen)

5.2 Motorische und sensorische Ebene

- Sensibilisierung der Körperwahrnehmung und des Körperempfindens auf sensorische und motorische Grundempfindungen
- eigene Bewegungsformen bewusst spüren, d.h. Förderung der Propriozeption
- Vitalität aktivieren

5.3 Kognitive Ebene

- Lernprozesse fördern
- Motivation aktivieren (limbisches System, subkortikale Erinnerungen)
- Unterstützung der passiven zur aktiven Handlung
- Selbstbestimmung an Stelle von Fremdbestimmung
- Abwehr als Blockade der Selbstentfaltung verstehen
- Einsicht in die persönliche Entwicklungsfähigkeit

5.4 Reflexion

- Im Gespräch das Erlebte benennen und in einen Kontext setzen
- In der Gruppe Rückmeldungen als positive Erweiterung erleben lernen
- Mitteilen und verstehen oder geben und empfangen von Kommunikationsinhalten

5.5 Konfrontation und Konkretisierung

- In der Gruppenarbeit durch Spiegelung erleben der Selbst- und Fremdwahrnehmung, Empathie
- Abgrenzung als positive Andersartigkeit (Individualität) erleben
- Selbständigkeit und Verantwortung
- Gemeinschaftserleben