

Susanne Bender

# **Systemische Tanztherapie**

Mit 19 Abbildungen und 4 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

*Susanne Bender*, Tanztherapeutin, M. A., Ausbilderin, Lehrtherapeutin, Supervisorin BTD (Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands), Sonderpädagogin, Familien- und Paartherapeutin, arbeitet in privater Praxis und leitet das Europäische Zentrum für Tanztherapie EZETTHERA mit berufsbegleitender Ausbildung in Systemischer Tanztherapie.

**Hinweis:** Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autorin große Sorgfalt darauf verwandt hat, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02394-3 (Print)

ISBN 978-3-497-60142-4 (E-Book)

© 2014 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Covermotiv: © Microstockfish/Fotolia.com

Fotos im Innenteil: Susanne Bender, München

Satz: Sabine Ufer, Leipzig

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>1</b> Einführung .....	13
<b>2</b> Grundsätzliches zur Tanztherapie .....	15
<b>3</b> Grundlegende Konzepte der systemischen Arbeit .....	17
3.1 Überblick über die Geschichte der Familien- und Systemtheorie .....	17
3.2 Was ist ein System? .....	21
3.3 Die Familie als System .....	25
3.4 Systemisches Denken .....	27
3.5 Autopoiese .....	30
3.6 Anschlussfähigkeit .....	34
3.7 Der Beobachter .....	34
3.8 Delegation .....	36
3.9 Destabilisierung .....	38
3.10 Homöostase .....	40
3.11 Hypothesenbildung .....	43
3.12 Koalition und Triangulierung .....	45
3.13 Komplexitätsreduktion .....	46
3.14 Lösungs- und Ressourcenorientierung .....	48
3.15 Loyalität .....	49
3.16 Mythos .....	51
3.17 Ordnung .....	53
3.18 Problemeterminierung .....	55
3.19 Salutogenese .....	57
3.20 Selbstorganisation .....	62
3.21 Sinn .....	64
3.22 Strukturelle Kopplung .....	65
3.23 Systemgrenzen innerhalb der Familie .....	67
3.24 Wirklichkeitskonstruktion .....	72
3.25 Alle sind beteiligt .....	76
3.26 Was kann systemisches Denken für die Tanztherapie leisten? .....	78

<b>4</b>	<b>Therapeutenverhalten innerhalb der Systemischen Tanztherapie</b> .....	<b>84</b>
4.1	Auftragsklärung .....	84
4.2	Hypothesenbildung .....	87
4.3	Systemisches Fragen .....	89
	4.3.1 <i>Zirkuläres Fragen</i> .....	90
	4.3.2 <i>Fragen nach Unterschieden</i> .....	92
	4.3.3 <i>Fragen zur Wirklichkeitskonstruktion</i> .....	93
4.4	Neutralität .....	94
4.5	Neugierde .....	97
4.6	Respektlosigkeit gegenüber Ideen, Respekt gegenüber Menschen .....	97
4.7	Empathie .....	99
4.8	Querdenken und Umdeuten .....	100
4.9	Humor .....	102
4.10	Paradoxe Verschreibung .....	104
4.11	Externalisierung .....	105
4.12	Professionelle Authentizität .....	107
4.13	Bewegungsfähigkeit .....	108
4.14	Bewegungsanalyse .....	109
<b>5</b>	<b>Bewegte Familienrekonstruktion</b> .....	<b>111</b>
5.1	Systemische Aufstellungen .....	112
5.2	Ziele .....	120
5.3	Vorbereitungsphase .....	121
	5.3.1 <i>Das Genogramm</i> .....	121
	5.3.2 <i>Das Aufwärmen</i> .....	122
	5.3.3 <i>Die Frage</i> .....	123
	5.3.4 <i>Das Vorstellen der Familie</i> .....	123
5.4	Ablauf der Bewegten Familienrekonstruktion .....	124
	5.4.1 <i>Die Repräsentanten</i> .....	124
	5.4.2 <i>Mögliche Anfänge</i> .....	128
	5.4.3 <i>Der weitere Verlauf</i> .....	132
	5.4.4 <i>Die Lösung</i> .....	137
5.5	Die Rolle der Tanztherapeutin in der Rekonstruktion .....	141
5.6	Das Teilen der Gefühle – Die Rolle der Zeugen .....	144
5.7	Musik .....	145
5.8	Nachwirkungen .....	146

<b>6</b>	Das Wachstumsmodell .....	149
6.1	Erste Phase: Zugehörigkeit .....	151
	6.1.1 <i>Die Achtsamkeit des Wichtigseins</i> .....	156
	6.1.2 <i>Selbstachtung</i> .....	157
	6.1.3 <i>Die Kontaktscheuen und Kontaktsüchtigen</i> .....	159
6.2	Zweite Phase: Verantwortung .....	161
	6.2.1 <i>Selbstwirksamkeit</i> .....	165
	6.2.2 <i>Kompetenz</i> .....	167
	6.2.3 <i>Entscheidung</i> .....	169
	6.2.4 <i>Verantwortung und Geschlechtlichkeit</i> .....	172
	6.2.5 <i>Die Achtsamkeit der Anerkennung</i> .....	173
	6.2.6 <i>Selbstbestimmung</i> .....	176
	6.2.7 <i>Die Überverantwortlichen und Verantwortungsscheuen</i> .....	177
6.3	Dritte Phase: Offenheit .....	179
	6.3.1 <i>Körperlichkeit</i> .....	183
	6.3.2 <i>Verletzlichkeit</i> .....	184
	6.3.3 <i>Die Achtsamkeit des Respekts</i> .....	186
	6.3.4 <i>Selbsterkenntnis</i> .....	189
	6.3.5 <i>Die Vertrauensseligen und die Verschlussenen</i> .....	190
6.4	Vierte Phase: Trennung .....	191
	6.4.1 <i>Rituale</i> .....	193
	6.4.2 <i>Gefühle der Trennung</i> .....	194
	6.4.3 <i>Die Achtsamkeit der Terminierung</i> .....	197
	6.4.4 <i>Selbstbegrenzung</i> .....	198
	6.4.5 <i>Die Abschneider und Hinauszögerer</i> .....	200
6.5	Diskussion .....	201
6.6	Von der Familie zur Gruppe .....	204
<b>7</b>	Gruppentherapiephasen des Wachstumsmodells .....	207
7.1	Zugehörigkeit .....	207
	7.1.1 <i>Vorphase</i> .....	208
	7.1.2 <i>Kennenlernen</i> .....	209
	7.1.3 <i>Meinen Platz finden</i> .....	209
	7.1.4 <i>Äußere Grenzen ziehen</i> .....	210
	7.1.5 <i>Wichtigsein</i> .....	210
	7.1.6 <i>Gruppe und Individualität</i> .....	211
	7.1.7 <i>Achtsamkeit</i> .....	211
	7.1.8 <i>Akzeptanz</i> .....	212

	7.1.9 Harmonie .....	212
	7.1.10 Commitment .....	213
7.2	Verantwortung .....	214
	7.2.1 Macht und Kontrolle .....	215
	7.2.2 Normen .....	216
	7.2.3 Akzeptanz von Realität .....	217
	7.2.4 Kompetenz .....	217
	7.2.5 Innere Grenzen .....	218
	7.2.6 Bewältigungsstrategien .....	218
	7.2.7 Anerkennung .....	220
7.3	Offenheit .....	222
	7.3.1 Mut .....	223
	7.3.2 Liebenswürdigkeit durch Authentizität .....	223
	7.3.3 Respekt .....	225
	7.3.4 Differenzierung .....	226
	7.3.5 Erotik .....	228
7.4	Trennung .....	230
	7.4.1 Trennungsgefühle .....	233
	7.4.2 Ambivalenz .....	234
	7.4.3 Das Resümee .....	235
	7.4.4 Rituale .....	236
	7.4.5 Akzeptanz von Begrenztheit .....	237
	7.4.6 Abschiednehmen .....	238
	7.4.7 Nach der Trennung .....	238
	7.4.8 Terminierung durch den Therapeuten .....	240
7.5	Diskussion .....	242
<b>8</b>	<b>Das Wachstumsmodell in der Tanztherapie .....</b>	<b>246</b>
8.1	Zugehörigkeit .....	247
	8.1.1 Der Raum als Schutz und Möglichkeit .....	249
	8.1.2 Der Kreis als Symbol der Ganzheit .....	250
	8.1.3 Der Name als Ausdruck der Individualität .....	262
	8.1.4 Das Wichtigsein jedes Einzelnen .....	266
	8.1.5 Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile .....	268
	8.1.6 Ausdruck von Gefühlen .....	276
	8.1.7 Bewegungsanalyse .....	278
8.2	Verantwortung .....	279
	8.2.1 Die Aufrichtigkeit der Wirbelsäule .....	280
	8.2.2 Bodenhaftung .....	280
	8.2.3 Den eigenen Raum schützen .....	282

8.2.4	<i>Oben – unten</i> .....	285
8.2.5	<i>Verantwortung übernehmen heißt, etwas zu tun</i> .....	289
8.2.6	<i>Bewegungsanalyse</i> .....	295
8.3	<i>Offenheit</i> .....	296
8.3.1	<i>Durchlässigkeit</i> .....	297
8.3.2	<i>Differenzierung des Selbstkonzeptes</i> .....	299
8.3.3	<i>Selbsterkenntnis</i> .....	303
8.3.4	<i>Differenzierung des Ich und Du</i> .....	306
8.3.5	<i>Offen oder verschlossen</i> .....	310
8.3.6	<i>Authentische Bewegung als Weg zur inneren und äußeren Offenheit</i> .....	313
8.3.7	<i>Bewegungsanalyse</i> .....	314
8.4	<i>Trennung</i> .....	315
8.4.1	<i>Festhalten oder Loslassen</i> .....	317
8.4.2	<i>Auftrag erfüllt?</i> .....	322
8.4.3	<i>Das Resümee</i> .....	323
8.4.4	<i>Perspektive</i> .....	326
8.4.5	<i>Abschied</i> .....	328
8.4.6	<i>Kreistänze</i> .....	330
8.4.7	<i>Aufräumen</i> .....	334
8.4.8	<i>Bewegungsanalyse</i> .....	335
9	<i>Therapeutenverhalten in den Wachstumsphasen</i> .....	336
9.1	<i>Zugehörigkeit</i> .....	336
9.1.1	<i>Äußerer Rahmen</i> .....	336
9.1.2	<i>Der Raum</i> .....	338
9.1.3	<i>Aufmerksamkeit</i> .....	339
9.1.4	<i>Den Platz zur Verfügung stellen</i> .....	340
9.1.5	<i>Vertrauen</i> .....	341
9.1.6	<i>Körpersprache</i> .....	341
9.2	<i>Verantwortung</i> .....	342
9.2.1	<i>Anerkennung geben</i> .....	342
9.2.2	<i>Kritik aushalten</i> .....	343
9.2.3	<i>Entscheidung delegieren</i> .....	345
9.2.4	<i>Körpersprache</i> .....	345
9.3	<i>Offenheit</i> .....	346
9.3.1	<i>Respekt zeigen</i> .....	347
9.3.2	<i>Kreativität</i> .....	349
9.3.3	<i>Körpersprache</i> .....	350

9.4	Trennung .....	351
	9.4.1 <i>Konsolidierung zulassen</i> .....	351
	9.4.2 <i>Einhaltung der Zeitgrenze</i> .....	352
	9.4.3 <i>Den Gefühlen einen Rahmen geben</i> .....	353
	9.4.4 <i>Umgang mit dem Tod</i> .....	353
	9.4.5 <i>Körpersprache</i> .....	354
	<b>Schlusswort</b> .....	356
	<b>Literatur</b> .....	358
	<b>Sachregister</b> .....	364