



Freies Tanzen kann dabei helfen, den eigenen Rhythmus und damit das innere Gleichgewicht wiederzufinden.

Fotos: wai

Die heilsamen Kräfte der Bewegung

Tanzen macht Spaß und erhält die Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Außerdem können die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden, was sich Therapeuten vermehrt zunutze machen.

Von Marco Schreiber

Suhl – Tanzschulen haben landauf, landab großen Zulauf. „Es gibt eine große Sehnsucht nach Bewegung mit Musik“, sagt die angehende Tanztherapeutin Cordelia Kothe. Immer mehr Menschen wollen Tango, Salsa und Flamenco lernen. „Also gefühlsbetonte Tänze, mit denen Empfindungen ausgedrückt werden können.“ In diesem Trend zeige sich vielfach das Bedürfnis, dem Alltag zu entfliehen und emotionale Bewegung nach außen zu tragen, meint die 37-jährige Suhlerin.



Cordelia Kothe.

Noch viel intensiver als bei den festgelegte Schrittfolgen der Standardtänze könne man beim Freien Tanzen den täglichen Stress hinter sich lassen und wieder zu sich selber

finden. Dabei bestimme nicht mehr der Kopf, sondern die Intuition den Ablauf der Bewegungen, erklärt Cordelia Kothe. Sie war selbst ein halbes Leben als Freizeit-Standard-Tänzerin aktiv, bevor sie das Freie Tanzen für sich entdeckte, bei dem sie sich ganz auf sich selbst konzentrieren und ihren inneren Impulsen folgen kann. Das bietet einen entspannenden Ausgleich zu den vielfachen Ansprüchen von Beruf und Familie – und ist sportliche Betätigung ohne Leistungsdruck.

Nach dreijähriger Ausbildung in einem Institut in Ratzenried will Cordelia Kothe jetzt in Suhl allen Menschen, die ihrem Bewegungsdrang bei Musik nachgehen wollen, einen Anlaufpunkt bieten. „Mein Angebot zur Gesundheitsvorsorge richtet sich an alle, die ihr Körpergefühl verbessern, Verspannungen lösen und sich im eigenen Körper wieder gut zu Hause fühlen wollen“, sagt die Diplom-Sozialpädagogin. Dabei würden oftmals auch die Selbstheilungskräfte von Körper und Seele aktiviert. „Wenn ich tanze, habe ich keine Schmerzen, das ist ein oft gemachte Erfahrung.“

Dieser Effekt wird von Tanztherapeuten gezielt genutzt. Freies Tanzen kann körperliche und seelische Prozesse in Bewegung setzen und Heilungsverläufe positiv beeinflussen. Vor allem in der kreativen Psychotherapie sind immer mehr Tanztherapeuten aktiv; die Methoden sind vor etwa zwei Jahrzehnten aus den USA nach Europa gekommen und

werden mittlerweile in vielen Kliniken und Reha-Einrichtungen bei der Behandlung von seelischen und psychosomatischen Störungen angewendet.

Dabei hat das freie Tanzen seine Wurzeln im Europa der 1920er Jahre. Tänzerinnen wie Mary Wigman und Tanzlehrern wie Rudolf von Laban ging es zunächst um einen Ausbruch aus dem Korsett des strengen und oft schmerzhaften Balletts, bei dem bis in die Fingerspitzen jede Bewegung und Körperhaltung reglementiert ist. „Blutige Füße inklusive“, sagt Cordelia Kothe. Viele der expressiven Künstlerinnen verließen Deutschland in den 1930er Jahren, fanden in den USA einen neue Heimat und legten dort den Grundstein für die moderne Tanztherapie.

Beweglichkeit erhalten

Cordelia Kothe will sich nach ihrer Babypause auf den Abschluss ihrer Ausbildung zur Tanztherapeutin konzentrieren. Seit Jahresbeginn veranstaltet sie im Lebensraum in der Suhler Hölderlinstraße offene Tanzabende, die monatlich stattfinden sollen. Das Angebot richte sich an alle, die hüpfend und sich wiegend ihre innere Kindlichkeit und ihre Lebensfreude zum Ausdruck bringen möchten. Auch für ältere Menschen, die ihre Beweglichkeit auf zwanglose Weise erhalten und so Stürzen vorbeugen wollen, sind die Tanzabende geeignet. „Man kann dabei auch gut den eigenen, inneren Rhythmus wiederfinden“, sagt Cordelia Kothe.

Regelmäßig soll auch eine „freie Welle“ angeboten werden, eine geleitete, etwa 80-minütige Übung, bei der sich Tempo und Intensität ähnlich wie bei einer an- und wieder ablaufenden Welle steigern und wieder beruhigen. „Die freie Welle wirkt wie ein Reinigungsprozess und führt zu einer tiefen Entspannung“, erklärt Cordelia Kothe. Es ist eine Form der Bewegungsmeditation, die nicht nur den Kopf regeneriere, sondern auch die Intuition.

■ Der nächste freie Tanzabend findet am 13. April, 19.30 Uhr, im Lebensraum in der Hölderlinstraße 1 in Suhl statt. Anmeldungen sind möglich unter ☎ 0176/241 25833.

Freier Beruf

Da die Bezeichnung Tanztherapeut keine geschützte Berufsbezeichnung ist und die Ausbildung ohne gesetzliche Grundlagen in freien Instituten erfolgt, ist bei der Auswahl ein kritischer Vergleich der Angebote durchaus angebracht. Nach den Richtlinien für Psychotherapie ist die Tanztherapie kein anerkanntes Verfahren und muss deshalb aus der eigenen Tasche bezahlt werden.

Seit 1995 setzt sich der Berufsverband der Tanztherapeuten für einheitliche Standards der Aus- und Weiterbildung ein. Die berufs begleitende Ausbildung dauert in der Regel vier Jahre und wird mit einer Prüfung abgeschlossen. ms