



Internationale Tagung für Tanz und Therapie | Tanz.Spur.Leben. Bewegung als Ressource für Ausdruck, Begegnung und Resilienz 2027

Susanne Göckler, B.A.

Zeitgenössischer Tanz trifft Tanztherapie

Theorie erleben – Praxis erfahren

Wie können zeitgenössischer Tanz und Tanztherapie einander bereichern? Dieser Workshop eröffnet einen Erfahrungsraum, in dem künstlerische Bewegung und therapeutische Prozessarbeit miteinander in Dialog treten. Ausgehend von somatischer Wahrnehmung, Improvisation, Bewegungsforschung und Musik erkunden wir, wie Bewegung zu einem Zugang zu innerem Erleben werden und zugleich neue künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten eröffnen kann.

Im Mittelpunkt steht die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und seinen Bewegungsmöglichkeiten. Wir erforschen unterschiedliche Bewegungsqualitäten, spielen mit Raum, Zeit und Form und richten unsere Aufmerksamkeit auf Atem, Körperempfindungen und innere Impulse. Dabei begegnen wir zentralen Themen wie Embodiment, Körperbild, Selbstregulation und Selbstwirksamkeit. Eine kurze theoretische Einführung verbindet die praktischen Erfahrungen mit grundlegenden Überlegungen zur Verbindung von zeitgenössischem Tanz und tanztherapeutischer Arbeit.

Therapeutischer Bezug

Exemplarisch wird gezeigt, wie Interventionen bei Angst, Depression, Körperbildstörungen, Borderline-Symptomatik und weiteren psychischen Belastungen ressourcenorientiert eingesetzt werden können. Der Schwerpunkt liegt auf Stabilisierung, Affektregulation, Körpererleben und einem sicheren Bewegungsraum.

Der therapeutische Schwerpunkt liegt auf einer ressourcenorientierten Herangehensweise, die Stabilisierung, Affektregulation und ein differenziertes Körpererleben fördert. Dabei stehen die individuellen Ressourcen, die Wahrnehmung eigener Grenzen und die Entwicklung eines tragfähigen Zugangs zum eigenen Körper im Vordergrund.

Der Workshop verbindet theoretische Impulse mit unmittelbarem körperlichem Erleben und praktischer Reflexion. Er lädt dazu ein, die Schnittstellen zwischen künstlerischer Freiheit und therapeutischer Struktur neu zu entdecken und Anregungen für die eigene tanzkünstlerische oder therapeutische Praxis mitzunehmen.

