

# Kunst als Behandlungsoption

## Teil 6: Bewegungs- und Tanztherapie

### Depression - Herr Flubacher zwischen zwei Kontinenten

*In der Bewegungs- und Tanztherapie erweitern und gestalten Klientinnen und Klienten ihre Bewegungsmöglichkeiten. Das unmittelbare Körpererleben im Raum wird Grundlage zur Auseinandersetzung mit sich selber, mit Beziehungs- und Verhaltensmustern, mit körperlichen Ressourcen oder Einschränkungen.*

*Neue, künstlerisch gestaltete Bewegungsabläufe bahnen und strukturieren muskuläre und neuronale Netzwerke und wirken zurück auf Emotionen und Geist. Sie öffnen einen erweiterten Zugang zur eigenen Persönlichkeit. Bewegungs- und Tanztherapie wirkt aufbauend und anregend oder strukturierend und begrenzend. Sie arbeitet mit der körperlichen, emotionalen und feinstofflichen Ebene. Im Wahrnehmen innerer und äusserer Bewegungsvorgänge, im Entdecken und Zulassen der daraus entstehenden Impulse erleben die Klienten ihre Lebenskraft.*

*Bei der Arbeit mit depressiven Menschen ist Musik ein wichtiges Hilfsmittel. Besonders gut eignet sich belebende, heitere Musik oder Musik zu kraftvollen Rhythmen. Sie hebt die Stimmungslage und fördert Bewegung und Antrieb. Die Erfahrung, sich über die Bewegung mit Kraft und Ausdruck zu verbinden, wirkt belebend. Durch achtsamkeitsbasierte Körperwahrnehmung wird die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt gelenkt. Dies kann von zermürbendem Gedankenkreisen entlasten. Zudem wird über die Körperwahrnehmung und die Aktivierung der Sinne der Zugang zu den Emotionen angeregt. Dies wirkt dem Gefühl von innerer Leere entgegen. Ganzheitliche Selbstwahrnehmung über Körper, Geist und Emotionen hat zudem eine stabilisierende Wirkung.*



*Abbildung 1: Lustvolles Kraft-Erlebnis (Bild: Tanja Berger)*

*Ein wichtiger Aspekt in der bewegungs- und tanztherapeutischen Arbeit ist die Beziehungsebene. Menschen mit einer Depression sind häufig überangepasst. Kontaktübungen ermöglichen ihnen, sich in ihrer Selbstwirksamkeit, Raumeinnahme und Abgrenzungsfähigkeit zu erleben; gleichzeitig öffnen Erfahrungen im Gruppensetting einen Weg aus der sozialen Isolation.*

*Für die Patienten ist es wichtig, dass sie unterstützt werden, ihren eigenen Weg zu finden. Deshalb gilt es mit ihnen immer wieder zu explorieren, welche Ziele sie verfolgen möchten.*

*Das folgende Fallbeispiel zeigt, wie man mit Menschen mit einer Depression bewegungs- und tanztherapeutisch arbeiten kann.*

## **Wer ist Herr Flubacher?**

Herr Flubacher<sup>1</sup>, 67 Jahre alt, lebt getrennt von seiner Frau. Zu ihr und zu seinen erwachsenen Kindern pflegt er ein gutes Verhältnis. Er ist im Umgang freundlich, angepasst und eher introvertiert. In guten Zeiten pflegt er seinen Garten, hält sich gerne in der Natur auf und malt. Er ist gebildet, spricht mehrere Sprachen und äussert sich differenziert.

Herr Flubacher war lange in der Entwicklungshilfe in Afrika tätig. Als er kurz nach dem 55. Lebensjahr in die Schweiz zurückkehrte, erkrankte er erstmals an einer Depression. Aktuell leidet er an einer schweren depressiven Episode. Diese äussert sich in Niedergeschlagenheit, Lust- und Antriebslosigkeit, sozialem Rückzug, negativem Gedankenkreisen, Suizidgedanken und dem Unvermögen, den Tagesablauf selbständig zu bewältigen.

Während zwei Monaten ist Herr Flubacher in der Psychiatrischen Klinik Zugersee in Behandlung. In der Bewegungs- und Tanztherapie besucht er zweimal wöchentlich ein Gruppensetting von je 90 Minuten sowie einmal wöchentlich ein stündiges Einzelsetting, in welchem individuelle Themen vertieft werden.

## **Erstkontakt und tanztherapeutische Anamnese**

Herr Flubacher erzählt, er habe sich komplett gehen lassen, fühle sich innerlich leer und nehme Körper und Emotionen kaum mehr wahr. Seine Mimik ist ausdruckslos; der Körper wirkt steif und angespannt, die Schultern sind zusammengezogen, der Oberkörper vornübergebeugt. Zudem macht sich im Zittern der Hände und Füsse innere Unruhe bemerkbar.

Von einem früheren Klinikaufenthalt her weiss ich, dass Herr Flubachers Lebendigkeit beim Tanz zu afrikanischen Rhythmen schnell erwacht. Trotzdem bleiben seine Bewegungen diesmal mechanisch, kraftlos, wenig raumgreifend und gebunden. Immerhin nimmt er seinen Körper am Ende der Stunde wieder besser wahr und er fühlt sich innerlich ruhiger.

## **Wohin geht der Weg?**

Herr Flubacher möchte zunächst Körper und Emotionen wieder besser wahrnehmen. Später werden auch noch andere, zu Beginn verborgene Themen wichtig. Da er dazu neigt, sich anzupassen, verliert er immer wieder den Kontakt zu sich selber. Aus diesem Grund schottet er sich häufig von seiner Umwelt ab. Sein Wunsch wäre jedoch, leichter in Kontakt zu seiner Mitwelt zu kommen und in seinen Beziehungen emotional spürbar zu werden. In der zweiten Phase der Therapie stehen deshalb Themen wie Raumeinnahme, Abgrenzung und Kontaktaufnahme im Vordergrund. Nicht zuletzt geht es auch darum, Herrn Flubachers Selbstwertgefühl zu stärken. Obwohl er in seinem Leben vieles gemeistert hat und vielfältige Begabungen hat, plagen ihn immer wieder Insuffizienz- und Schuldgefühle.

## **Stationen auf dem Weg – drei Einzelsettings**

### **Trauer und Glück so nahe beieinander! – Bewegungsexploration mit Leere und Intensität**

Herr Flubacher kommt mit dem Wunsch in die Stunde, seine Emotionen besser wahrnehmen und ausdrücken zu können. Auf meine Frage, ob es einen aktuellen Anlass dazu gebe, berichtet er, sein Schwiegervater, zu dem er ein gutes Verhältnis gehabt habe, sei vor kurzem verstorben. Es irritiere ihn, dass er nicht trauern könne. Er wünsche sich, Trauer gemeinsam mit seiner Frau zu teilen – er

---

<sup>1</sup> Name geändert

möchte teilhaben und mitleben können. Er könne sich nicht erinnern, in seinem Leben jemals intensiv empfunden zu haben und sehne sich nach intensivem Erleben anstelle der dumpfen Leere.

Herr Flubacher ortet das Zentrum dieser Leere im Brustbereich. Sie fühle sich grau und nebulös an. Wie er sich mit dem Tod seines Schwiegervaters verbindet, verspürt er dort einen nach innen stechenden Schmerz. Wenn er diesen aktiv verstärkt, zieht sich seine Brust zusammen. Der Atem stockt, ein Gefühl der Enge taucht auf.

Ich leite Herr Flubacher an, die Kraft des nach innen stechenden Schmerzes nach aussen zu bewegen. Er macht Hand- und Armbewegungen, die vom Brustbereich wegführen und zuerst eher kraftlos und stereotyp wirken. Als ich ihn mit Perkussionsmusik unterstütze, werden die Bewegungen schwungvoller und variantenreicher. Als Gegenüber spiegle ich seine Bewegungen. Wie er zu mir Verbindung aufnimmt, gewinnen seine Bewegungen an Raum, Fülle, Kraft und Ausdruck. Seine Augen leuchten, das Gesicht strahlt. Herr Flubacher äussert in der Reflexion, es sei für ihn eine beglückende Erfahrung gewesen, sowohl Trauer als auch Freude empfinden zu können.



Abbildung 2: Im Kontakt sein (Bild: Tanja Berger)

### **Aufgehende Sonne in Afrika – Arbeit mit inneren Überzeugungen**

Thema dieser Sitzung sind Herrn Flubachers Schuldgefühle. Er verzeiht sich noch heute nicht, bei einem seiner Projekte in Afrika, bei dem er überfordert war, «einfach davongelaufen zu sein». Er nimmt diese Schuldgefühle in einem beklemmenden Gefühl in der Brustgegend wahr.

In der Kindheit habe er oft gehört, er drücke sich vor Verantwortung. Diese Aussage scheint er verinnerlicht zu haben. Wie ich ihn anleite, der verurteilenden Stimme eine wohlwollende, unterstützende Gegenstimme gegenüberzustellen, formuliert er den Satz: «Ich habe vieles erreicht und gemeistert.»

Im nächsten Schritt findet er zur negativen Stimme eine wegwerfende Hand- und Armbewegung. Er wolle diese selbstvernichtende Energie wegwerfen. Nun übernehme ich die Rolle der wohlwollenden Stimme und formuliere Sätze wie: «Ich habe vieles gemeistert», «Ich bin gut», «Ich kann viel». Herr Flubacher assoziiert zu diesen Sätzen das Bild einer aufgehenden, wärmenden Sonne am afrikanischen Himmel. Seine Bewegungen dehnen sich von seiner Mitte, dem Bauch und Brustbereich, zur Seite aus. Der Atem wird freier und tiefer. Er empfindet in seinem Körper Wärme und Lebendigkeit. Nach der Bewegungssequenz wirkt er präsent, seine Körperhaltung ist aufgerichtet.

### **Beziehung: Sich Raum nehmen und sich abgrenzen**



Abbildung 3: Raum-Erleben (Bild: Irina Horvath)

In dieser Stunde tanzt Herr Flubacher zunächst zu kraftvoller afrikanischer Musik abwechslungsweise für sich alleine und im Kontakt mit mir. Solange er für sich alleine tanzt, bleibt er bei seinen eigenen Bewegungsimpulsen. Sobald er jedoch mit mir Blickkontakt aufnimmt, orientiert er sich an meinen Bewegungen. Er äussert, dass er dabei Beklemmung im Brustraum empfinde. Er macht wegstossende Hand- und Armbewegungen – er möchte die Beklemmung wegwerfen und sich Raum verschaffen.

Nun fordere ich Herrn Flubacher auf, den Platz, den er für sich alleine benötigt, mit Seilen sichtbar zu machen. Er wählt die Mitte des Raumes als Ausgangspunkt und markiert danach fast den ganzen Raum als seinen Eigenraum. Er äussert, das Legen dieser Grenzen sei schwierig gewesen. Die Seile würden zwar seine Grenzen klarmachen, gleichzeitig aber auch sein Freiheitsgefühl einengen. Ihm wäre ein flimmernder Übergang lieber, so wie bei einer Fata Morgana. Er entfernt die Seile wieder und erklärt, sein eigener Raum würde sich nun bis nach draussen ausdehnen. Er blickt dabei konstant aus dem Fenster. Auf meine Frage, wo er gerade mit seiner Aufmerksamkeit verweile, meint er, sich selbst abwertend, er habe wohl wieder Flucht Tendenzen. Er fühle immer noch Beklemmung in meiner Gegenwart. Auf meine Frage, wohin er mich platzieren würde, um sich freier zu fühlen, meint er entschuldigend, dafür müsste ich den Raum verlassen. Nachdem ich ein paarmal für kurze Zeit den Raum verlassen habe, kann er sich schliesslich sitzend in der Raummitte positionieren und sich mir entspannt zuwenden.

In der Reflexion stellt er fest, es sei für ihn wichtig, Raum für sich alleine zu haben. In Beziehung zu anderen würde er sich oftmals anpassen. Er möchte lernen, besser für seine Bedürfnisse einzustehen.

### **Wurzeln schlagen - Rückblick und Ausblick**

Am Ende seines zweimonatigen Aufenthalts hat Herr Flubacher an Stabilität gewonnen. Er tritt entspannter in Kontakt mit anderen Menschen, empfindet wieder Freude und kann seinen Alltag aktiv gestalten. Die Bewegungs- und Tanztherapie habe ihm ermöglicht, sich mit der für ihn bedeutsamen Lebensphase in Afrika zu verbinden. Dort habe er in Verbindung mit anderen Menschen sein können, ohne Erwartungen erfüllen zu müssen. Für die Zukunft wünsche ich Herrn Flubacher eine Stärkung seines Selbstwertgefühls, damit er auch hier in der Schweiz freier von den Erwartungen anderer leben kann.

### ***Judith Fahrni***

Die Autorin ist Kunsttherapeutin ED, Fachrichtung Tanz und Bewegung, und arbeitet neben ihrer Tätigkeit in der Klinik Zugersee in Oberwil als selbständige Tanztherapeutin in Zürich.

Judith Porträt mittel

Abbildung 4

Judith Fahrni, Erismannstrasse 20, 8004 Zürich  
Kontakt: [info@eigentanz.ch](mailto:info@eigentanz.ch)