



Teresa Fritsch

Tanztherapie mit Kindern und Jugendlichen

Kreative Methoden, Interventionen
und angewandte Praxis

 Springer

Tanztherapie mit Kindern und Jugendlichen

Teresa Fritsch

Tanztherapie mit Kindern und Jugendlichen

Kreative Methoden, Interventionen und
angewandte Praxis

Teresa Fritsch
Zentrum für Ausdruckstanz und Tanztherapie
Graz, Österreich

ISBN 978-3-662-71835-3 ISBN 978-3-662-71836-0 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-71836-0>

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

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2025

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Julia Schnitter

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

*Dieses Buch widme ich meiner Urgroßmutter Lea,
die mit Pioniergeist und tänzerischem Mut
zu Beginn des 20. Jahrhunderts
den Grundstein für unsere familiäre
Tanzgeschichte gelegt hat.
Ihr Vermächtnis lebt in jeder Bewegung, in jedem
Gedanken,
in jeder Zeile dieses Buches weiter –
als leise, aber kraftvolle Inspiration.*

Geleitwort von Dr.ⁱⁿ Tanja Lenz

Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen nehmen drastisch zu. Lehrerinnen, Kinderpädagoginnen, Psychotherapeutinnen und Medien berichten davon. Speziell auf den Zusammenhang von psychischen Belastungen und zu intensivem Gebrauch von Social Media wird warnend hingewiesen. Weitere Ursachen liegen in diversen gesellschaftlichen Krisen und technologischen Transformationsprozessen. Die negativen Folgen kommen bei Kindern und Jugendlichen unter anderem in Ängsten, Depressionen, Impulskontroll- und Essstörungen zum Ausdruck.

Familien bemühen sich, adäquate Beratung und Hilfe zu finden. Fragen wie: „Welche ist die richtige Methode, die meinem Kind helfen kann?“, beschäftigen Eltern und stellen sie vor wichtige Entscheidungen. Therapieplätze für junge Menschen sind gefragt denn je.

Oft können Kinder und Jugendliche, speziell mit Bindungs- und Traumafolgestörungen, die Ursachen ihrer Problematik und ihres seelischen Ungleichgewichts weder thematisieren noch verbalisieren. Nonverbale Zugänge und Therapiemethoden, die nicht nur den sprachlichen, sondern auch den körperlichen Ausdruck einbeziehen, sind von großem Wert und gewinnen zunehmend an Aufmerksamkeit. Der positive Einfluss von Bewegung auf die psychische Befindlichkeit ist in der medizinischen Forschung unumstritten.

Bereits der renommierte Arzt und Begründer der Analytischen Psychologie, Carl Gustav Jung (1875–1961), sprach sich dafür aus, im therapeutischen Prozess nicht nur über die Sprache, sondern auch über die Hände und den Körper schöpferisches Potenzial anzuregen. Bewegte symbolische Ausdrucksformen – tänzerische Elemente, Malen und Gestalten im Sand – geben seelischen Verletzungen eine Sprache und können Heilung aktivieren.

Hier setzt das theoretisch fundierte und praxisorientierte Buch von Teresa Fritsch an: Sie legt ihren Fokus darauf, Kinder und Jugendliche in kritischen Lebensphasen durch Tanztherapie mit ihrem eigenen Körperbewusstsein in Kontakt zu bringen, um Selbstwirksamkeit, Resilienz und verbesserte soziale Kompetenzen zu erlangen.

Die Autorin eröffnet ihren Leserinnen einen interessanten Zugang, wie durch den Einsatz von Tanztherapie im Körper gespeicherte traumatische Erfahrungen verarbeitet und integriert werden können, um einer neuen inneren und äußeren Wirklichkeit Platz zu schaffen. Eine gelungene Bindungs- und Übertragungsbeziehung zwischen Tanztherapeutin und Kindern oder Jugendlichen beurteilt die Autorin als wesentliches Element eines Therapieerfolges.

Mit anschaulichen Beispielen aus der Praxis richtet sich Teresa Fritsch an Leserinnen, die einen Einblick in die positive Wirkung der Tanztherapie gewinnen wollen. Das Buch empfiehlt sich besonders zur Professionalisierung von Tanztherapeutinnen und Tanzpädagoginnen, aber auch für Eltern sowie für alle, die Kinder und Jugendliche in ihrem psychischen Wohlbefinden und in ihrer Selbstwahrnehmung stärken möchten.

Dr.ⁱⁿ Tanja Lenz, Psychotherapeutin, Lehranalytikerin nach Carl Gustav Jung und Sandspieltherapeutin in Graz, Professorin für Child Development.

Vorwort

[„Reden ist Silber, Tanzen ist Gold!“

(Zentrum für Ausdruckstanz und Tanztherapie)]

Kinder und Jugendliche sind heutzutage erheblichen Belastungen ausgesetzt, die sich stark auf ihre seelische Gesundheit auswirken. Kriege, Umweltkatastrophen, die Corona-Pandemie, soziale Unsicherheiten, hoher Druck, gesellschaftliche Veränderungen und Zukunftsängste tragen dazu bei, dass immer mehr junge Menschen psychische Probleme entwickeln. Zusätzliche Auslöser sind zu geringe körperliche Aktivität sowie die übermäßige Nutzung von digitalen Medien. Der Therapiebedarf wächst zunehmend und zeigt die Wichtigkeit einer kompetenten und einfühlsamen Unterstützung der jungen Menschen auf. Gerade Kinder und Jugendliche können jedoch durch herkömmliche therapeutische Ansätze oft nur schwer erreicht werden.

Als eine kreative, körperbasierte Therapieform bietet die Tanztherapie vielfältige Möglichkeiten, Kinder und Jugendliche emotional, sozial, kognitiv und motorisch zu fördern. Durch Bewegung und nonverbale Ausdrucksmöglichkeiten können junge Menschen in Kontakt mit ihrer Geschichte und ihren Emotionen treten, diese verarbeiten und neue Wege im Umgang mit Herausforderungen entwickeln. So fällt es vielen Kindern und Jugendlichen leichter, Vertrauen in sich und andere zu entwickeln und sich auszudrücken. Sie lernen, sich über den Körper mitzuteilen und stärken ihre Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz. Diese tiefgreifenden Veränderungen haben nicht nur eine unmittelbare Wirkung auf ihr Wohlbefinden, sondern helfen ihnen auch langfristig, soziale Kompetenzen zu entwickeln und konfliktbehaftete Prozesse besser zu meistern.

Dieses Fachbuch richtet sich an alle, die tanztherapeutisch mit Kindern und Jugendlichen arbeiten oder dies zukünftig tun möchten – und legt dabei einen besonderen Schwerpunkt auf praxisnahe, anwendungsorientierte Inhalte. Relevante theoretische Grundlagen

werden sorgfältig eingebettet und mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen verknüpft, doch der zentrale Teil dieses Buches besteht aus konkreten Beispielen, kreativen Methoden, Interventionen und Anwendungsfeldern, die sich gezielt an verschiedene Zielgruppen richten – etwa Kinder und Jugendliche mit ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen, Depressionen, Essstörungen oder traumatischen Erfahrungen.

Es werden praxiserprobte Ansätze vorgestellt, wie Tanztherapie gezielt in unterschiedlichen Kontexten – von der Einzeltherapie bis zur Arbeit in Kliniken oder Kinderdörfern – eingesetzt werden kann. Dabei liegt der Fokus stets auf der Übersetzbarkeit in die therapeutische Praxis: Welche Methode passt zu welchem Setting? Wie kann ich sie konkret umsetzen? Welche Variationen sind je nach Zielgruppe sinnvoll? Mit diesem Buch möchte ich so nicht nur informieren, sondern insbesondere inspirieren und zum Ausprobieren einladen.

Tanztherapie Stories: Wenn Worte tanzen

Ein besonderes Element dieses Buches sind die Tanztherapie-Stories, die in ausgewählten Kapiteln eingebettet sind. Diese erzählerisch gestalteten Praxisbeispiele im Storytelling-Stil geben der Fachliteratur eine emotionale, greifbare Dimension. Sie machen die Wirkung der Tanztherapie erlebbar – jenseits von Fachbegriffen und Konzepten – und bieten einen Einblick in mögliche Therapieverläufe, inspiriert von realen Erfahrungen aus meiner Praxis und aus dem Austausch mit Kolleginnen.

Im Zentrum der Geschichten steht die fiktive Tanztherapeutin Lisa, die stellvertretend für uns Tanztherapeutinnen handelt und mit verschiedenen jungen Klientinnen arbeitet. Die Geschichten sind bewusst mit fiktiven Elementen verwoben, um den Schutz der realen Personen zu wahren. Namen, Hintergründe und Details wurden verändert – doch die Essenz ist authentisch.

Die Stories holen die Lesenden nicht nur fachlich, sondern auch emotional ab, lassen sie in die Welt der jungen Klientinnen eintauchen – und laden dazu ein, die fachlichen Inhalte aus einer neuen Perspektive zu betrachten: mit mehr Nähe, mehr Gefühl und einem stärkeren Bezug zur lebendigen Praxis.

Eine kleine Entscheidung mit großer Wirkung

Bevor wir gemeinsam in das Thema eintauchen, möchte ich einen wichtigen Tanzschritt klären: die *Sprache dieses Buches*. Die tanztherapeutische Welt ist – das wird niemanden überraschen – aktuell noch vermehrt weiblich geprägt. Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschieden, in diesem Buch die weibliche Form zu verwenden. Gleichzeitig möchte ich betonen, dass diese Wahl keinesfalls ausschließend gemeint ist.

Liebe männliche und diverse Kollegen, ich weiß, dass Sie ebenso einen wichtigen Beitrag zu unserem Berufsfeld leisten. Gleichzeitig bin ich davon überzeugt, dass gerade Sie, die dieses Buch in die Hand nehmen, reflektiert und aufgeschlossen genug sind, sich durch die weibliche Sprachform nicht abgelehnt zu fühlen. Vielmehr hoffe ich, dass Sie die Einladung annehmen, sich ebenso angesprochen und wertgeschätzt zu fühlen.

Schließlich tanzen wir alle gemeinsam auf dem Parkett der menschlichen Entwicklung, unabhängig vom grammatikalischen Geschlecht. In diesem Sinne: Lassen Sie uns beginnen – mit Leichtigkeit. Offenheit und Neugier.

Graz
Juni 2025

Teresa Fritsch

Danksagung Die Entstehung dieses Buches war eine bewegte Reise – geprägt von fachlichem Austausch, persönlichen Herausforderungen, Momenten des Innehaltens und des Weitermachens. Mein tief empfundener Dank gilt all jenen, die mich auf diesem Weg begleitet und unterstützt haben – sei es durch fachliche Impulse, beratende Gespräche, aufmerksames Zuhören oder psychischen Rückhalt.

Ein besonderer Dank geht an Tanja Lenz, deren Blick aus einer anderen therapeutischen Perspektive mich fachlich bereichert hat. Ihr Geleitwort bildet einen wertvollen Einstieg und spiegelt auch die Offenheit wider, mit der sie sich eingebracht hat. Ebenso danke ich von Herzen meiner Mutter Veronika Fritsch, die mich mit ihrer umfassenden tanztherapeutischen Expertise und ihrem Gespür auf allen Ebenen unterstützt hat – inhaltlich, organisatorisch und menschlich. Ihr Beitrag war in vielerlei Hinsicht tragend.

Mit großem Stolz möchte ich auch meiner Tochter Leonie und ihrer Freundin Liselotte danken, die mich mit tänzerischem Einsatz bei der Bildgestaltung des Buches unterstützt haben. Die Fotos mit den Beiden stellen exemplarisch Therapiesituationen dar und veranschaulichen unterschiedliche Settings und Interventionen. Ihr kreativer Einsatz und ihre spürbare Freude auf den Bildern tragen wesentlich dazu bei, das Buch noch lebendiger zu machen.

Dieses Buch ist so nicht nur das Ergebnis fachlicher Auseinandersetzung, sondern auch Ausdruck eines geteilten Weges. Danke, dass ich ihn mit euch gehen durfte.

Interessenkonflikte Der/die Autor*in hat keine für den Inhalt dieses Manuskripts relevanten Interessenkonflikte.

Inhaltsverzeichnis

1 Grundlagen der Tanztherapie mit Kindern und Jugendlichen	1
1.1 Nutzen der Tanztherapie für Kinder und Jugendliche	1
1.2 Positive Auswirkungen der Tanztherapie	3
1.2.1 Förderung der emotionalen Ausdrucksfähigkeit und Impulskontrolle	4
1.2.2 Förderung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen	5
1.2.3 Entwicklung eines positiven Körperbilds	5
1.2.4 Stärkung der Resilienz	7
1.2.5 Entwicklung von Problemlösestrategien und Flexibilität	8
1.2.6 Stärkung der sozialen Kompetenzen	9
1.2.7 Stressreduktion und Förderung von Entspannung	10
1.2.8 Unterstützung bei der Traumabewältigung	11
1.3 Zielgruppen der Tanztherapie	12
1.3.1 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	13
1.3.2 Autismus-Spektrum-Störung (ASS)	13
1.3.3 Angststörungen	14
1.3.4 Depression und emotionale Auffälligkeiten	14
1.3.5 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	15
1.3.6 Aggressives und oppositionelles Verhalten	15
1.3.7 Essstörungen	16
1.4 Ursprünge der Tanztherapie und die Entwicklung aus dem Ausdruckstanz	16
1.4.1 Historische Entwicklung und Verankerung im therapeutischen Feld	17
1.4.2 Abgrenzung zu anderen kreativen Therapieformen	18
1.5 Wie unterscheiden sich Tanztherapie und Tanzpädagogik?	19
Literatur	20

2	Theoretische Fundamente für die tanztherapeutische Arbeit	23
2.1	Dahinter blicken: Fachwissen über Psychodynamik	23
2.2	Bindungstheorie nach Bowlby und Ainsworth	25
2.2.1	Sichere Bindung	26
2.2.2	Unsicher-vermeidende Bindung	26
2.2.3	Unsicher-ambivalente Bindung	26
2.2.4	Unsicher-desorganisierte Bindung	26
2.3	Laban-Bewegungsanalyse (LBA)	27
2.3.1	Die Antriebe	28
2.3.2	Körperteilanwendung	30
2.3.3	Kreative Gestaltungsarbeit	33
2.4	Kestenberg Movement Profile (KMP)	34
2.4.1	Die Bedeutung der Spannungsflusseigenschaften und Spannungsflussrhythmen	35
2.4.2	Die Vorantriebe	37
	Literatur	38
3	Der tanztherapeutische Prozess	41
3.1	Gestaltung von tanztherapeutischen Sitzungen	41
3.1.1	Balanceakt zwischen Freiheit und Struktur	42
3.2	Die Rolle der Therapeutin: Sicherheit und Vertrauen	43
3.3	Übertragung und Gegenübertragung	45
3.4	Der Einsatz von Musik und Rhythmus	50
3.5	Der Umgang mit Gefühlen	51
3.5.1	Affekte, Emotionen und Gefühle	52
3.5.2	Anerkennen und Akzeptieren von Gefühlen	53
3.5.3	Kreative Ansätze zur Bearbeitung von Gefühlen	55
3.5.4	Einfühlungsvermögen und Knowhow	55
3.6	Einzeltherapie versus Gruppentherapie	56
3.7	Reflexion und Dokumentation	58
3.8	Herausforderungen und Grenzen der Tanztherapie	59
3.8.1	Umgang mit Widerstand	59
	Literatur	61
4	Tanztherapeutische Methoden und Interventionen	63
4.1	Unterscheidung von Methoden und Interventionen	63
4.2	Beispiele für Methoden und Interventionen	64
4.2.1	Impulsimprovisation	64
4.2.2	Bewegungsexploration	67
4.2.3	Bewegungs- und Rhythmusspiele	68
4.2.4	Rollenspiele	70
4.2.5	Körperreisen und Imaginationen	73

4.2.6	Kreative Gestaltung	75
	Literatur	78
5	Angewandte Tanztherapie mit unterschiedlichen Zielgruppen	79
5.1	Zunahme psychischer Probleme und Diagnosen	79
5.2	Kinder und Jugendliche mit ADHS	80
5.2.1	Positiver Effekt der Tanztherapie bei ADHS	81
5.2.2	Methoden und Interventionen	81
5.3	Kinder und Jugendliche im Autismus-Spektrum	89
5.3.1	Formen der Autismus-Spektrum-Störung	90
5.3.2	Besondere Aspekte der Arbeit mit nonverbalen Klientinnen	91
5.3.3	Herausforderungen und Lösungsansätze	92
5.3.4	Methoden und Interventionen	92
5.4	Kinder und Jugendliche mit Verhaltensauffälligkeiten und Belastungsstörungen	105
5.4.1	Was sind somatische Belastungsstörungen?	106
5.4.2	Methoden und Interventionen	107
5.5	Kinder und Jugendliche mit Essstörungen	115
5.5.1	Klassifizierung von Essstörungen	116
5.5.2	Methoden und Interventionen	117
5.5.3	Was ist bei der therapeutischen Arbeit wichtig?	126
5.5.4	„Sonde(r)nfall“: Bewegung mit Sondenernährung	127
5.6	Kinder und Jugendliche mit Traumafolgestörungen	130
5.6.1	Körperliche Manifestationen von Traumata	131
5.6.2	Tanztherapeutische Arbeit bei Traumata	132
5.6.3	Methoden und Interventionen	134
5.7	Kinder und Jugendliche mit Depression (und Suizidalität)	143
5.7.1	Somatische Ressourcen	144
5.7.2	„Ich spüre nichts“ – Angst vor Gefühlen	145
5.7.3	Besonderer Umgang mit Suizidalität	146
5.7.4	Methoden und Interventionen	146
5.8	Der Mensch ist keine triviale Maschine	154
	Literatur	155
6	Bewegte Kreativität	157
6.1	Was ist Kreativität?	157
6.1.1	Warum ist Kreativität so wichtig?	158
6.2	Intermediale Arbeit nach Anna Halprin	160
6.3	Kreative Medien und Interventionen	161
6.3.1	Die Magie der Tücher und Decken: Spiel, Verwandlung und Interaktion	161
6.3.2	Schachteln als Medium für Rollenspiele und Gestaltung	165

6.3.3	Mit Stühlen tanzen: Freudvolles Spiel mit Struktur	166
6.3.4	Mit Stöcken fließen: Durch Raum und Zeit	167
6.3.5	Seile (ent)spannen: Verbindung und Beziehung	169
6.3.6	Masken in Bewegung: Verbergen und Sichtbarwerden	172
6.3.7	Schwungtuch: Gemeinsam durch Fantasiewelten tauchen	173
6.3.8	Bälle und Luftballons: Spiel mit kreativen Grenzen	175
6.3.9	Stofftiere: „Beruhige den Tiger in dir“	178
6.3.10	Ressourcenkarten und Gefühlskarten: Spielerische Selbstexploration	180
6.3.11	Intermediale Tanztherapie: Malen – Schreiben – Tonarbeit in Bewegung	182
6.3.12	Die Arbeit mit Sand: Neue Welten bewegen	187
6.3.13	Symbole und Figuren: Kleine Wesen ganz groß	190
6.3.14	Wenn Träume tanzen: Kreativer Ausdruck des Unbewussten ...	191
6.3.15	Vielfalt der kreativen tanztherapeutischen Arbeit	194
6.4	Besonderheit: Kreative Bühnenpräsentation	194
6.4.1	Tanztheater als Erweiterung der Tanztherapie	194
6.5	Besonderheit: Tanzen mit Pferden	196
6.5.1	Tanztherapie im Spiegel des Pferdes	196
	Literatur	201
7	Tanztherapie in Institutionen	203
7.1	Einleitung	203
7.1.1	Die Rolle der Tanztherapie im institutionellen Setting	203
7.1.2	Herausforderungen	203
7.1.3	Praktische Implikationen	205
7.2	Praxisbeispiel: Tanztherapeutisches Projekt in einem Kinderdorf – zwischen Chaos und Beziehung	207
7.2.1	Erste Phase: Desorganisation und Eskalation	207
7.2.2	Zweite Phase: Beziehung und Grenzen	210
7.2.3	Bühnenstück: Abschlusspräsentation und kreative Transformation	216
7.2.4	Reflexion und fachliche Einordnung	219
	Literatur	220
	Nachwort	223
	Anhang: Ausbildung	225

Über die Autorin

Teresa Fritsch (Mag., M.A.) ist Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTA), Choreographin und Dozentin mit Wurzeln im kreativen Tanztheater. Ihre berufliche Leidenschaft gilt der Verbindung von künstlerischer Bewegung, therapeutischen Methoden und persönlicher Entwicklung. Sie studierte Verhaltensbiologie und Öffentlichkeitsarbeit und vertiefte ihr Fachwissen durch umfassende Aus- und Weiterbildungen in systemischem Coaching, Erlebnispädagogik, gewaltfreier Kommunikation, tiergestützter Therapie und weiteren bewegungsorientierten Methoden.

Ihr künstlerischer Hintergrund prägt ihre therapeutische Arbeit maßgeblich. Sie integriert kreative Ausdrucksformen in ihre Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen und schafft dabei Räume, in denen Entwicklung, Selbsterfahrung und Heilung durch Bewegung möglich werden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Begleitung junger Menschen.

Teresa Fritsch ist Teil des Leitungsteams am Zentrum für Ausdruckstanz und Tanztherapie in Graz und lehrt im Rahmen der Aus- und Weiterbildungen in Tanz- und Ausdruckspädagogik und Tanz- und Ausdruckstherapie. Neben ihrer therapeutischen Praxis hat sie bereits mehrere Bühnenprojekte mit Kindern und Jugendlichen konzipiert und umgesetzt – Ausdruck ihres kreativen Engagements, das auch ihre therapeutische Arbeit nachhaltig bereichert.

Grundlagen der Tanztherapie mit Kindern und Jugendlichen

1

Wirkmechanismen, Zielgruppen und Entwicklungslinien der Tanztherapie

1.1 Nutzen der Tanztherapie für Kinder und Jugendliche

Die Tanztherapie, auch als Tanz- und Ausdruckstherapie oder Tanz- und Bewegungstherapie (Dance/Movement Therapy, DMT) bekannt, ist eine ganzheitlich-künstlerische Therapieform, die Bewegung als Kerninstrument nutzt, um emotionale, kognitive, soziale und körperliche Integration zu fördern. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen stellt sie eine effektive Methode dar, da sie die natürliche Freude an Bewegung und Kreativität aufgreift und therapeutisch nutzt. Emotionen und innere Zustände spiegeln sich in der Körpersprache und den Bewegungen wider.

In den letzten Jahren ist ein signifikanter Anstieg von psychischen und psychosozialen Belastungen bei Kindern und Jugendlichen zu verzeichnen. Diagnosen wie Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Autismus-Spektrum-Störung (ASS), Depression, Suizidalität sowie emotionale Dysregulation, Konzentrationsstörungen, Impulskontrollstörungen und Schulverweigerung nehmen stetig zu. Diese Entwicklung ist auf eine Vielzahl gesellschaftlicher, familiärer und individueller Faktoren zurückzuführen (Salmela-Aro et al., 2008). Ein zentraler Faktor, der zur Zunahme psychischer Probleme beiträgt, ist der Bewegungsmangel.

Mangelnde Bewegung. Kinder und Jugendliche leben heutzutage deutlich weniger körperliche Aktivitäten aus, was nicht nur ihre physische Gesundheit, sondern auch ihre psychische und emotionale Stabilität beeinträchtigt.

Junge Menschen verbringen zunehmend Zeit in sitzenden Tätigkeiten und beim Konsum digitaler Medien. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erreichen nur 9 % der 11-

bis 17-Jährigen weltweit die empfohlene Menge an körperlicher Aktivität von mindestens 60 min pro Tag (WHO, 2020). Der Mangel an körperlicher Aktivität kann zu innerer Unruhe, geringerer Frustrationstoleranz und emotionalen Spannungen führen, die Kinder und Jugendliche oft nicht verbal äußern können. Zudem wird Bewegung als eine wichtige Ressource für Stressbewältigung und die Förderung von Resilienz betrachtet. Dazu kommt, dass junge Menschen heute auch verstärkt psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind. Der steigende Druck in der Schule, hohe Leistungsanforderungen und soziale Probleme wie Mobbing oder Isolation verstärken das Risiko für psychische Erkrankungen (Salmela-Aro et al., 2008).

Der Bedarf an kindgerechten, kreativen Therapieangeboten steigt also rapide an. In einer körperzentrierten Therapie wie der Tanztherapie können Emotionen wie Angst, Wut oder Freude in einem geschützten Rahmen durch Bewegung verarbeitet und ausgedrückt werden. Der Körper wird dabei als Medium genutzt, um emotionale Zustände zu regulieren und kreative Lösungen für innere Konflikte zu finden (Karkou & Sanderson, 2006).

Wenn die Worte fehlen. Unser Körper drückt in der Bewegung viel aus, was mit Worten gar nicht vermittelt werden könnte, da sich ein großer Teil der Prozesse und Themen unbewusst abspielt. Der Körper sagt also oft viel mehr als Worte – und ist damit für die therapeutische Begleitung ein wichtiges Werkzeug zur Analyse, Entwicklung und Reflexion.

Angesichts des steigenden Bedarfs nach therapeutischen Angeboten, die auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zugeschnitten sind, ist Tanztherapie eine effektive Methode, die einen wichtigen Beitrag zur emotionalen und psychischen Gesundheit dieser Altersgruppe leisten kann (Payne, 2017). Durch die bewusste Nutzung und Analyse von Bewegungen können emotionale Prozesse ausgelöst, erforscht und positiv beeinflusst werden. Grundlegende Theorien stammen aus der Psychologie, Psychotherapie und den Neurowissenschaften und umfassen Elemente aus der Entwicklungspsychologie, der Bindungstheorie und der nonverbalen Kommunikation (Levy, 1992). Die Therapeutin fungiert dabei als unterstützende und empathische Begleitperson. Sie beobachtet die Bewegungen der Klientinnen, erkennt Muster und reagiert darauf, um Prozesse anzustoßen oder zu vertiefen. Dabei passt sie die Interventionen an das Tempo und die Bereitschaft der Kinder und Jugendlichen an, um eine Überforderung zu vermeiden (Payne, 2017).

Darüber hinaus stützt sich die Tanztherapie auch auf Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft und der Bewegungswissenschaft, insbesondere auf das Konzept der Laban-Bewegungsanalyse und das Kestenberg Movement Profile (KMP). Diese bieten eine systematische Methode zur Beobachtung und Analyse von Bewegungsqualitäten und -mustern, die wertvolle Hinweise auf die innere Gefühls- und Gedankenwelt der jungen Klientinnen liefern (Bartenieff & Lewis, 1980).

1.2 Positive Auswirkungen der Tanztherapie

Tanztherapie hat sich als eine wirkungsvolle Methode zur Förderung des körperlichen, emotionalen und sozialen Wohlbefindens erwiesen, die tiefgreifende Entwicklungsprozesse bei Kindern und Jugendlichen anstoßen kann. Die Kombination aus kreativ-therapeutischen Interventionen und wissenschaftlich fundierten Theorien macht sie zu einem vielseitigen Instrument zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung und hat das Potenzial, tiefgreifende Veränderungen im Leben junger Menschen zu bewirken (Payne, 2017).

Neurobiologisch gesehen spielt die Tanztherapie mit der natürlichen Verbindung zwischen Bewegung, Affektregulation und Hirnaktivität. Die Aktivierung des sensorimotorischen Kortex, des Kleinhirns sowie des limbischen Systems – insbesondere der Amygdala und des präfrontalen Kortex – fördert die Selbstregulation (Koch et al., 2019). Über den Einfluss von Bewegung auf das autonome Nervensystem kann eine Beruhigung des Sympathikus und eine Aktivierung des parasympathischen Systems erreicht werden, was zu einer nachhaltigen emotionalen Entspannung beiträgt (Porges, 2011). Tanztherapie kann somit helfen, dysregulierte Stresssysteme zu stabilisieren und ein kohärenteres Selbstgefühl aufzubauen.

Die nonverbale, kreative und körperlich erfahrbare Dimension der Tanztherapie spricht zudem Entwicklungsebenen an, die vorwiegend implizit – also körperlich, emotional, vor-sprachlich – organisiert sind. Gerade bei jungen Menschen, die über Sprache schwer Zugang zu ihren Gefühlen finden, bietet dies ein wichtiges therapeutisches Potenzial (Meekums, 2002).

Tanztherapie aktiviert somit mehrere *zentrale Systeme*, die für Emotionsregulation und soziale Interaktion verantwortlich sind:

- *Sensorisch-motorische Integration*: Durch das bewusste Erleben des Körpers im Raum werden sensomotorische Bahnungen angeregt. Dies stärkt die Körperwahrnehmung (Propriozeption, Interozeption) und verbessert die Selbstregulation auf physiologischer Ebene (Koch et al., 2019).
- *Limbisches System*: Besonders die Amygdala – als „emotionales Zentrum“ des Gehirns – wird durch rhythmische und expressive Bewegungen beeinflusst. In Verbindung mit dem präfrontalen Kortex, der für Impulskontrolle und emotionale Steuerung zuständig ist, entsteht ein Training der emotionalen Regulation auf neuronaler Ebene. Tanztherapie wirkt hier als Brücke zwischen emotionaler Aktivierung und kognitiver Kontrolle (Koch et al., 2019).
- *Polyvales System*: Nach der *Polyvagal-Theorie* von Porges (2011) beeinflusst Tanztherapie über Rhythmus, Atemregulation und soziale Resonanz das autonome Nervensystem. Durch sichere, rhythmische Bewegungsangebote kann der ventrale Vagus aktiviert werden – jener Teil des parasympathischen Nervensystems, der für soziale Verbundenheit, emotionale Sicherheit und Selbstregulation zuständig ist. Diese

neurophysiologische Sicherheit bildet die Grundlage für kooperatives Verhalten und emotionale Offenheit.

- *Spiegelneuronen und soziale Resonanz*: Gemeinsame Bewegung im therapeutischen Setting fördert die Aktivierung von Spiegelneuronen, die eine Rolle beim sozialen Lernen, der Empathie und dem Erkennen emotionaler Zustände anderer spielen. Gerade Kinder und Jugendliche mit oppositionellem Verhalten profitieren davon, emotionale Resonanz in der Bewegung zu erleben – oft zum ersten Mal in einem akzeptierenden, wertfreien Rahmen (Meekums, 2002).

1.2.1 Förderung der emotionalen Ausdrucksfähigkeit und Impulskontrolle

Tanztherapie bietet eine sichere und kreative Umgebung, in der Kinder und Jugendliche ihre Emotionen ausdrücken können, ohne sich verbal äußern zu müssen. Gerade Menschen, die Gefühle und Erfahrungen schwer benennen können, profitieren davon, dass ihre Bedürfnisse durch Bewegung sichtbar gemacht werden. Die Tanztherapeutin interpretiert dabei nicht nur die Bewegungen, sondern auch den emotionalen Ausdruck und die Haltung der Klientinnen. Diese Beobachtungen fließen in gezielte Interventionen ein, die individuell auf das Tempo und die Bereitschaft der Kinder und Jugendlichen abgestimmt sind (Chaiklin & Wengrower, 2016). So unterstützt die Tanztherapie dabei, Gefühle besser zu verstehen und auch komplexe Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer zu verarbeiten.

In der Praxis können Interventionen verschiedene Formen annehmen, wie etwa die Spiegelung von Bewegungen (Mirroring), um Vertrauen und Empathie aufzubauen, oder die Einführung neuer Bewegungsmuster, um festgefahrene Verhaltensweisen zu lösen und Flexibilität zu fördern. Auch die Bindungstheorie spielt hierbei eine wichtige Rolle, da sie verdeutlicht, wie durch eine sichere therapeutische Beziehung die emotionale Regulation und Bindungsfähigkeit der Klientinnen unterstützt werden kann. Die Therapeutin schafft durch ihre Präsenz und ihre einfühlsame Begleitung einen sicheren Raum, in dem Kinder und Jugendliche sich öffnen und neue Erfahrungen machen können (Siegel, 2020).

Kinder und Jugendliche mit Impulskontrollproblemen, wie sie häufig bei ADHS oder emotionalen Dysregulationsstörungen auftreten, profitieren besonders von der Tanztherapie. Bewegungsbasierte Interventionen fördern die Selbstregulation, indem sie eine Verbindung zwischen Körperwahrnehmung und emotionalem Zustand herstellen. Übungen wie das rhythmische Nachahmen von Bewegungen oder strukturierte Tanzsequenzen schulen die Fähigkeit, Kontrolle über die eigenen Handlungen zu gewinnen und Impulse besser zu steuern (Lakes & Hoyt, 2004). Durch die bewusste Steuerung von Bewegungen in einem geschützten Rahmen lernen die Klientinnen, sich in emotional belastenden Situationen zurückzunehmen, alternative Handlungsstrategien zu entwickeln und ihre Aufmerksamkeit auf den Moment zu richten.

1.2.2 Förderung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist eine der zentralen Grundlagen für die positive psychosoziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Es beeinflusst, wie sie Herausforderungen begegnen, Beziehungen gestalten und mit sich selbst in Kontakt treten. Die Erfahrung, sich auszudrücken und gehört und gesehen zu werden, stärkt das Selbstwertgefühl auf körperlicher, emotionaler und sozialer Ebene. Kinder und Jugendliche mit einem positiven Selbstwertgefühl fühlen sich kompetent, angenommen und sicher in ihrem sozialen Umfeld. Ein niedriger Selbstwert hingegen wird oft mit emotionalen Problemen, sozialem Rückzug oder aggressivem Verhalten assoziiert.

Die Tanztherapie greift dabei auf die direkte Verbindung zwischen Bewegung, Körperwahrnehmung und Emotion zurück und bietet zahlreiche Ansätze, um das Selbstwertgefühl zu stärken, u. a. positives Körpererleben, Selbstwirksamkeit, Stärkung durch Gruppenerfahrungen (Abb. 1.1). Eine Vielzahl von Studien und klinischen Beobachtungen belegt die positiven Auswirkungen der Tanztherapie auf das Selbstwertgefühl. So beschreibt etwa Loman (1998) in ihrer Arbeit mit traumatisierten Jugendlichen eindrücklich, wie der kreative Ausdruck durch Tanz zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstakzeptanz beiträgt. Loman hebt hervor, dass die expressive Bewegung ein symbolischer Weg ist, um traumatische Erfahrungen zu transformieren. Sie betont, dass die Jugendlichen durch die Wiedereroberung ihrer Körpergrenzen und das kreative Neugestalten von Bewegungsmustern nicht nur ein stärkeres Selbstbewusstsein, sondern auch ein Gefühl von Kontrolle und Eigenmacht entwickeln. Der Körper, der im Trauma oft zum Ort der Ohnmacht wurde, wird in der Tanztherapie zum Ausdrucksort von Selbstbestimmung (Loman, 1998).

1.2.3 Entwicklung eines positiven Körperbilds

In einer Gesellschaft, in der Kinder und Jugendliche zunehmend durch unrealistische Schönheitsideale und normierende Körperbilder beeinflusst werden – verstärkt durch soziale Medien, Werbung und Filterkulturen – kommt der Tanztherapie eine bedeutsame Rolle in der Förderung eines gesunden, positiven Körperbildes zu. Tanztherapie stellt den Körper nicht als Objekt zur Bewertung, sondern als Medium des Selbstausdrucks, der Kreativität und des inneren Erlebens in den Mittelpunkt.

Durch das bewusste Spüren und Erleben von Bewegung, das spielerische Experimentieren mit Körpersprache und das nonverbale Ausdruckspotenzial des eigenen Körpers lernen junge Menschen, sich selbst neu zu begegnen. Der Körper wird nicht länger primär in Bezug auf sein äußeres Erscheinungsbild wahrgenommen, sondern in seiner Lebendigkeit, Wirksamkeit und Einzigartigkeit. Die Bewegung wird dabei zu einem Weg der Selbstwahrnehmung, der Selbstannahme und letztlich der Selbstliebe.



Abb. 1.1 Aktivierung von Lebensfreude: Durch die Tanztherapie werden Kinder und Jugendliche körperlich, emotional und sozial gefördert, was sich u. a. positiv auf ihren Selbstwert und ihre Lebensfreude auswirkt. Die abgebildete Szene wurden von Kindern nachgestellt und zeigt keine echten Klientinnen oder deren Diagnosen

Die Tanztherapie fördert so nicht nur die emotionale Bindung zum eigenen Körper, sondern kann auch helfen, internalisierte negative Selbstbilder oder körperbezogene Schamgefühle zu transformieren. Wie Payne (2017) betont, stärkt die körperorientierte Selbsterfahrung das Selbstbewusstsein und kann die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper signifikant erhöhen.

Auch der Bewegungsmangel, der viele Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen heute prägt – etwa durch lange Sitzphasen in Schule und Freizeit, die Nutzung digitaler Medien oder eingeschränkte Bewegungsräume im Alltag – führt häufig zu einer Entfremdung vom eigenen Körper. Hier schafft Tanztherapie einen Raum, in dem Bewegung wieder mit *Freude, Neugier und Ausdruck* verbunden wird.

Das Erleben des Körpers in Bewegung fördert nicht nur das Körperbewusstsein, sondern wirkt sich auch positiv auf das emotionale Gleichgewicht und das psychosoziale Wohlbefinden aus. Der spielerische Zugang über Tanz ermöglicht eine ganzheitliche Integration von körperlichen, emotionalen und sozialen Erfahrungen – jenseits von Leistung oder Bewertung.

Zudem bietet die Gruppe als sozialer Resonanzraum die Möglichkeit, sich im Vergleich zu anderen nicht nur zu messen, sondern anerkennend zu spiegeln. Vielfalt, Unterschiedlichkeit und individuelle Ausdrucksformen werden in der Tanztherapie nicht normiert, sondern als wertvoll erlebt. Dies stärkt insbesondere bei jungen Menschen die Fähigkeit, sich in ihrem Körper sicher, authentisch und zugehörig zu fühlen.

1.2.4 Stärkung der Resilienz

Kinder und Jugendliche durchlaufen einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess, der mit zahlreichen Übergängen, Herausforderungen und Anpassungsleistungen verbunden ist. Familiäre Konflikte, traumatische Erfahrungen, schulischer Leistungsdruck, soziale Isolation oder emotionale Vernachlässigung können diesen Prozess erheblich belasten und psychische Risiken erhöhen. In solchen Zeiten wird besonders deutlich, wie essenziell Resilienz – also die Fähigkeit, mit Belastungen konstruktiv umzugehen – für die Stabilisierung der psychischen Gesundheit ist (Reivich & Shatté, 2002).

Resilienz bezeichnet jene psychische Widerstandskraft, die es jungen Menschen ermöglicht, trotz widriger Lebensumstände handlungsfähig, emotional reguliert und sozial eingebunden zu bleiben. Sie ist kein statisches Persönlichkeitsmerkmal, sondern ein dynamischer Entwicklungsprozess, der im Zusammenspiel zwischen individuellen Ressourcen (z. B. Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation, Problemlösefähigkeit) und schützenden Umweltfaktoren (z. B. stabile Beziehungen, unterstützende Strukturen, Zugehörigkeit) entsteht (Luthar et al., 2000).

Die Tanztherapie bietet als ganzheitlich orientierte Methode vielfältige Ansätze zur gezielten *Förderung dieser Schutzfaktoren*:

- *Körperliches Erleben als Ressource*: Über den Körper wird eine direkte Verbindung zu emotionalen Zuständen und inneren Spannungen geschaffen. Durch Bewegung lernen Kinder und Jugendliche, ihre Empfindungen wahrzunehmen, auszudrücken und in regulierte Bahnen zu lenken – eine zentrale Fähigkeit zur Emotions- und Stressregulation.
- *Stärkung von Selbstwirksamkeit und Ich-Kohärenz*: Indem junge Menschen erleben, dass sie durch ihren tänzerischen Ausdruck Wirkung erzeugen können, wird ihr Gefühl von Kontrolle und Gestaltungsmöglichkeiten gestärkt – ein Kernelement resilienten Verhaltens.
- *Förderung von Beziehungsfähigkeit und Zugehörigkeit*: Tanztherapie – insbesondere in Gruppen – fördert soziale Resonanz, Empathie, Kontakt und Beziehungsaufbau. Der gemeinsame kreative Prozess vermittelt ein Gefühl von Sicherheit, Wertschätzung und eingebetteter Gemeinschaft, was laut Masten (2015) ein entscheidender Resilienzfaktor ist.
- *Narrative und symbolische Integration*: Über nonverbale Ausdrucksformen können komplexe oder schwer sprachlich fassbare Erlebnisse externalisiert, symbolisiert und im therapeutischen Raum gehalten werden. Dieser Prozess unterstützt nicht nur die psychische Verarbeitung, sondern wirkt auch stabilisierend und strukturierend.

Resilienzförderung. In der Tanztherapie beschäftigen wir uns nicht primär mit aktuellen und vergangenen Belastungen, sondern arbeiten vor allem auch an der Stärkung innerer Kompetenzen, Ressourcen, dem Wiederfinden von Handlungsspielräumen und dem Erleben von Sinnhaftigkeit trotz widriger Umstände.

Die Bewegung eröffnet hierbei Erfahrungsräume, in denen nicht das Problem, sondern die Ressource im Vordergrund steht – der Ausdruck dessen, was trägt, bewegt und stärkt.

1.2.5 Entwicklung von Problemlösestrategien und Flexibilität

Ein weiterer zentraler Wirkfaktor der Tanztherapie liegt im *kreativen Ausdruck*. Kinder und Jugendliche sind in ihrer Entwicklung auf Möglichkeiten angewiesen, ihre inneren Prozesse zu externalisieren, zu gestalten und zu transformieren. Tanztherapie eröffnet durch improvisierte Bewegungen und choreografische Elemente einen Raum, in dem Fantasie, Individualität und emotionale Wahrnehmung verbunden werden können.

Durch das Erkunden neuer Bewegungsformen und das Spiel mit Raum, Rhythmus, Dynamik und Form erleben junge Menschen sich selbst als aktive Gestalterinnen. Die bewusste Auseinandersetzung mit Bewegung als Ausdrucksmittel fördert dabei nicht nur das emotionale Verstehen, sondern auch die Entwicklung kreativer Problemlösestrategien.

Im therapeutischen Prozess begegnen Kinder und Jugendliche metaphorisch ihren inneren und äußeren Herausforderungen: Ein Bewegungsmuster kann ein Gefühl von Enge oder Blockade symbolisieren – und durch Improvisation kreativ verwandelt werden. Die Erfahrung, dass es mehr als einen Weg gibt, mit Schwierigkeiten umzugehen oder sich selbst auszudrücken, erweitert ihre kognitive und emotionale Flexibilität und trägt zur Stärkung der psychischen Anpassungsfähigkeit bei.

Karkou und Sanderson (2006) betonen in diesem Zusammenhang, dass die kreative Komponente der Tanztherapie wesentlich zur konstruktiven Konfliktbearbeitung und zur Förderung von Divergenzdenken beiträgt – also der Fähigkeit, vielfältige Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln und innere Widersprüche auszuhalten, ohne sich in rigiden Mustern zu verlieren. Diese Qualitäten gelten als zentrale Bausteine psychischer Resilienz und gesunder Persönlichkeitsentwicklung.

Zudem fördert das Zusammenspiel aus Struktur (z. B. vorgegebene Bewegungsabfolgen) und Freiheit (z. B. Improvisation) die Fähigkeit, zwischen Sicherheit und Offenheit zu balancieren – eine Kompetenz, die insbesondere in komplexen sozialen oder emotionalen Situationen von hoher Bedeutung ist.

In der Tanztherapie kann so spielerisch und körpernah eine Form von Lösungsorientierung und kreativer Selbstgestaltung eingeübt werden, die Kindern und Jugendlichen nicht nur in der Therapie, sondern auch im Alltag zur Verfügung steht. Die entstehende