

Einleitung	7
------------------	---

A

Leistung, Gesundheit und Tanz in der modernen Gesellschaft: Skizze eines Unterrichtsstils, der den alten Gegensatz zwischen Leistung/Konfrontation und psychologischem Verstehen überwindet

1 Geschichte	11
2 Der aktuelle Gegensatz zwischen Leistung und Gesundheit	12
3 Leistung, Konfrontation und Wachstum	13
4 Der Unterschied zwischen abstrakter Leistungsanforderung und sinnvoller Konfrontation	13
5 Sinnvolle Leistungsanforderung, massive Konfrontation und persönliches Wachstum im professionellen Tanztraining	14
6 Wie können »normale« Menschen vom Tanztraining profitieren?	16
7 Körperarbeit und Tanztraining können einander korrigieren und helfen	17

B

Über Bühnentanz und Alltagskunst

21

C

Begründung einer beruflichen Weiterbildung: Lehrer/-in für Tanzimprovisation, Tanztheater und Körpersymbolik

1 Situation	29
2 Angebot einer Fortbildung	30
3 Ziele	30
4 Zielgruppe	31
5 Unterrichtsmethode	31
6 Methodisch-didaktisches Konzept	34
7 Tanzunterrichtsstile für engagierte nichtprofessionelle Tänzerinnen und Tänzer	35

D

Körpersymbolik, Tanz und Therapie

1 Tanztherapie im engeren und weiteren Sinne	39
2 Das Bedürfnis nach neuen Berufsbildern	40
3 Körpersymbolik und Tanzimprovisation als Modell für Alltagskunst	40

E

Tanz zwischen Kunst und Therapie: eine psychosomatische Selbsthilfekunst für den Alltag

1 Postmoderne Gesellschaften und die Notwendigkeit der Selbsthilfe	42
1.1 Entfremdung, Diffusität, Isolation und Stress als ungekannte Belastung	42
1.2 Diffusität und Depression	43
1.3 Psychosomatische Selbsthilfekunst für den Alltag	44
2 Die sinnvolle Konfrontation (produktive Verunsicherung): Nutzung von Psychologie für einen optimierten Wachstumsprozess	45

2.1 Persönliche Entwicklung durch Konfrontation mit Kunst	45
2.2 Eine neue Möglichkeit, mit Widerständen positiv umzugehen: die produktive Verunsicherung	46
2.2.1 Die Verbindung eines ernsthaften Trainings mit der Akzeptanz im Sinne der humanistischen Psychologie als Grundlage der sinnvollen Konfrontation	46
2.2.2 Die Verbindung von Körpererfahrung (Empfindungsschulung) und Tanztraining als Grundlage ganzheitlichen Lernens	47
2.2.3 Methodische Besonderheiten der Arbeit zwischen Kunst und Therapie	49
2.3 Resümee und weitere Themenstellung	49
3 Dekonditionierung von Stress und Fehlsteuerung: die Umsetzung neurophysiologischer Forschung in der Initiierung und Steuerung des Selbstheilungsprozesses	51
3.1 Die freie Entscheidung und ihre unbewusste Steuerung	52
3.2 Können Tanztraining und Empfindungsschulung diese unbewussten Programme bewusst und beeinflussbar machen?	53
3.3 Ästhetische Bildung durch den Körper als Erfahrung der Natur im Menschen	57
4 Die Ordnung innerer Themen in Archetypen: Nutzung von Philosophie für die Selbststrukturierung	58
4.1 Innere Ordnung des Bewusstseins: Erforschung und Umsetzung	58
4.2 Innere Ordnung des Bewusstseins: Archetypen und Ubiquität	60
4.3 Gegensätzlichkeit als Anlagemuster der Psyche	60
4.4 Das Gestaltprinzip einer nonverbalen Selbststrukturierung	62
4.5 Konkrete Methodik KÖSYBE	63
4.6 Konkrete Methodik TIA	64
4.7 Entwicklung	66
5 Alltagskunst und ästhetisches Know-how in der Inszenierung realer Lebensthemen auf der kreativ-symbolischen Ebene	67
5.1 Postmoderner Lifestyle und Autismus	68
6 Schönheit und Wahrheit: das Unwillkürliche und die Anmut	70
6.1 Neurophysiologie und Ästhetik – verblüffende Verbindungen	70
6.2 Das Wesen der Anmut	71
7 Anwendbarkeit	73
F	
Beispiele und Erläuterungen	75
Exkurs: TIA (Tanzimprovisation als Alltagskunst)	140
Praktische Hinweise	143
Tanzforschungsprojekt ETNA – Education to Tolerance through a Nonverbal Approach	147
Anmerkungen	153