

Inhalt

Vorwort	11
1 Einführung	13
2 Grundsätzliches zur Tanztherapie	15
3 Grundlegende Konzepte der systemischen Arbeit	17
3.1 Überblick über die Geschichte der Familien- und Systemtheorie	17
3.2 Was ist ein System?	21
3.3 Die Familie als System	25
3.4 Systemisches Denken	27
3.5 Autopoiese	30
3.6 Anschlussfähigkeit	34
3.7 Der Beobachter	34
3.8 Delegation	36
3.9 Destabilisierung	38
3.10 Homöostase	40
3.11 Hypothesenbildung	43
3.12 Koalition und Triangulierung	45
3.13 Komplexitätsreduktion	46
3.14 Lösungs- und Ressourcenorientierung	48
3.15 Loyalität	49
3.16 Mythos	51
3.17 Ordnung	53
3.18 Problem determinierung	55
3.19 Salutogenese	57
3.20 Selbstorganisation	62
3.21 Sinn	64
3.22 Strukturelle Kopplung	65
3.23 Systemgrenzen innerhalb der Familie	67
3.24 Wirklichkeitskonstruktion	72
3.25 Alle sind beteiligt	76
3.26 Was kann systemisches Denken für die Tanztherapie leisten?	78

4	Therapeutenverhalten innerhalb der Systemischen Tanztherapie	84
4.1	Auftragsklärung	84
4.2	Hypothesenbildung	87
4.3	Systemisches Fragen	89
	4.3.1 Zirkuläres Fragen	90
	4.3.2 Fragen nach Unterschieden	92
	4.3.3 Fragen zur Wirklichkeitskonstruktion	93
4.4	Neutralität	94
4.5	Neugierde	97
4.6	Respektlosigkeit gegenüber Ideen, Respekt gegenüber Menschen	97
4.7	Empathie	99
4.8	Querdenken und Umdeuten	100
4.9	Humor	103
4.10	Paradoxe Verschreibung	104
4.11	Externalisierung	106
4.12	Professionelle Authentizität	107
4.13	Bewegungsfähigkeit	108
4.14	Bewegungsanalyse	109
5	Bewegte Familienrekonstruktion	111
5.1	Systemische Aufstellungen	112
5.2	Ziele	120
5.3	Vorbereitungsphase	121
	5.3.1 Das Genogramm	121
	5.3.2 Das Aufwärmen	122
	5.3.3 Die Frage	123
	5.3.4 Das Vorstellen der Familie	123
5.4	Ablauf der Bewegten Familienrekonstruktion	124
	5.4.1 Die Repräsentanten	124
	5.4.2 Mögliche Anfänge	128
	5.4.3 Der weitere Verlauf	132
	5.4.4 Die Lösung	137
5.5	Die Rolle der Tanztherapeutin in der Rekonstruktion	141
5.6	Das Teilen der Gefühle – Die Rolle der Zeugen	144
5.7	Musik	145
5.8	Nachwirkungen	146

6	Das Wachstumsmodell	149
6.1	Erste Phase: Zugehörigkeit	151
6.1.1	<i>Die Achtsamkeit des Wichtigseins</i>	156
6.1.2	<i>Selbstachtung</i>	157
6.1.3	<i>Die Kontaktscheuen und Kontaktsüchtigen</i>	159
6.2	Zweite Phase: Verantwortung	161
6.2.1	<i>Selbstwirksamkeit</i>	165
6.2.2	<i>Kompetenz</i>	167
6.2.3	<i>Entscheidung</i>	169
6.2.4	<i>Verantwortung und Geschlechtlichkeit</i>	172
6.2.5	<i>Die Achtsamkeit der Anerkennung</i>	173
6.2.6	<i>Selbstbestimmung</i>	176
6.2.7	<i>Die Überverantwortlichen und Verantwortungscheuen</i>	177
6.3	Dritte Phase: Offenheit	179
6.3.1	<i>Körperlichkeit</i>	183
6.3.2	<i>Verletzlichkeit</i>	184
6.3.3	<i>Die Achtsamkeit des Respekts</i>	186
6.3.4	<i>Selbsterkenntnis</i>	189
6.3.5	<i>Die Vertrauensseligen und die Verschlussenen</i>	190
6.4	Vierte Phase: Trennung	191
6.4.1	<i>Rituale</i>	193
6.4.2	<i>Gefühle der Trennung</i>	194
6.4.3	<i>Die Achtsamkeit der Terminierung</i>	197
6.4.4	<i>Selbstbegrenzung</i>	198
6.4.5	<i>Die Abscheider und Hinauszögerer</i>	200
6.5	Diskussion	201
6.6	Von der Familie zur Gruppe	204
7	Gruppentherapiephasen des Wachstumsmodells	207
7.1	Zugehörigkeit	207
7.1.1	<i>Vorphase</i>	208
7.1.2	<i>Kennenlernen</i>	209
7.1.3	<i>Meinen Platz finden</i>	209
7.1.4	<i>Äußere Grenzen ziehen</i>	210
7.1.5	<i>Wichtigsein</i>	210
7.1.6	<i>Gruppe und Individualität</i>	211
7.1.7	<i>Achtsamkeit</i>	211
7.1.8	<i>Akzeptanz</i>	212

7.1.9	<i>Harmonie</i>	212
7.1.10	<i>Commitment</i>	213
7.2	Verantwortung	214
7.2.1	<i>Macht und Kontrolle</i>	215
7.2.2	<i>Normen</i>	216
7.2.3	<i>Akzeptanz von Realität</i>	217
7.2.4	<i>Kompetenz</i>	217
7.2.5	<i>Innere Grenzen</i>	218
7.2.6	<i>Bewältigungsstrategien</i>	218
7.2.7	<i>Anerkennung</i>	220
7.3	Offenheit	222
7.3.1	<i>Mut</i>	223
7.3.2	<i>Liebenswürdigkeit durch Authentizität</i>	223
7.3.3	<i>Respekt</i>	225
7.3.4	<i>Differenzierung</i>	226
7.3.5	<i>Erotik</i>	228
7.4	Trennung	230
7.4.1	<i>Trennungsgefühle</i>	233
7.4.2	<i>Ambivalenz</i>	234
7.4.3	<i>Das Resümee</i>	235
7.4.4	<i>Rituale</i>	236
7.4.5	<i>Akzeptanz von Begrenztheit</i>	237
7.4.6	<i>Abschiednehmen</i>	238
7.4.7	<i>Nach der Trennung</i>	238
7.4.8	<i>Terminierung durch den Therapeuten</i>	240
7.5	Diskussion	242
8	Das Wachstumsmodell in der Tanztherapie	246
8.1	Zugehörigkeit	247
8.1.1	<i>Der Raum als Schutz und Möglichkeit</i>	249
8.1.2	<i>Der Kreis als Symbol der Ganzheit</i>	250
8.1.3	<i>Der Name als Ausdruck der Individualität</i>	262
8.1.4	<i>Das Wichtigsein jedes Einzelnen</i>	266
8.1.5	<i>Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile</i>	268
8.1.6	<i>Ausdruck von Gefühlen</i>	276
8.1.7	<i>Bewegungsanalyse</i>	278
8.2	Verantwortung	279
8.2.1	<i>Die Aufrichtigkeit der Wirbelsäule</i>	280
8.2.2	<i>Bodenhaftung</i>	280
8.2.3	<i>Den eigenen Raum schützen</i>	282

8.2.4	<i>Oben – unten</i>	285
8.2.5	<i>Verantwortung übernehmen heißt, etwas zu tun</i>	289
8.2.6	<i>Bewegungsanalyse</i>	295
8.3	<i>Offenheit</i>	296
8.3.1	<i>Durchlässigkeit</i>	297
8.3.2	<i>Differenzierung des Selbstkonzeptes</i>	299
8.3.3	<i>Selbsterkenntnis</i>	303
8.3.4	<i>Differenzierung des Ich und Du</i>	306
8.3.5	<i>Offen oder verschlossen</i>	310
8.3.6	<i>Authentische Bewegung als Weg zur inneren und äußeren Offenheit</i>	313
8.3.7	<i>Bewegungsanalyse</i>	314
8.4	<i>Trennung</i>	315
8.4.1	<i>Festhalten oder Loslassen</i>	317
8.4.2	<i>Auftrag erfüllt?</i>	322
8.4.3	<i>Das Resümee</i>	323
8.4.4	<i>Perspektive</i>	326
8.4.5	<i>Abschied</i>	328
8.4.6	<i>Kreistänze</i>	330
8.4.7	<i>Aufräumen</i>	334
8.4.8	<i>Bewegungsanalyse</i>	335
9	<i>Therapeutenverhalten in den Wachstumsphasen</i>	336
9.1	<i>Zugehörigkeit</i>	336
9.1.1	<i>Äußerer Rahmen</i>	336
9.1.2	<i>Der Raum</i>	338
9.1.3	<i>Aufmerksamkeit</i>	339
9.1.4	<i>Den Platz zur Verfügung stellen</i>	340
9.1.5	<i>Vertrauen</i>	341
9.1.6	<i>Körpersprache</i>	341
9.2	<i>Verantwortung</i>	342
9.2.1	<i>Anerkennung geben</i>	342
9.2.2	<i>Kritik aushalten</i>	343
9.2.3	<i>Entscheidung delegieren</i>	345
9.2.4	<i>Körpersprache</i>	345
9.3	<i>Offenheit</i>	346
9.3.1	<i>Respekt zeigen</i>	347
9.3.2	<i>Kreativität</i>	349
9.3.3	<i>Körpersprache</i>	350

10 Inhalt

9.4 Trennung 351

 9.4.1 Konsolidierung zulassen 351

 9.4.2 Einhaltung der Zeitgrenze 352

 9.4.3 Den Gefühlen einen Rahmen geben 353

 9.4.4 Umgang mit dem Tod 353

 9.4.5 Körpersprache 354

Schlusswort 356

Literatur 358

Sachregister 365