

Psychosoziale Therapien von Psychosen und Bipolaren Störungen

TANZ- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

TANZTHERAPIE

Die Tanztherapie nutzt das künstlerische Medium Tanz und dessen Grundlage, die Bewegung, um psycho-physische Integration des Einzelnen zu fördern. Ziel der Therapie ist es, den Kontakt zu sich selbst und zu anderen Menschen zu verbessern, wobei Musik und andere Medien unterstützend eingesetzt werden. Ein Schwerpunkt der Arbeit ist die Differenzierung der Wahrnehmung des Körpers und die des Ausdrucks sowie die Erweiterung des Bewegungsrepertoires. Ein weiteres Ziel der Tanztherapie ist es, die Bewusstheit über die Bewegung und den Bewegungsausdruck zu erarbeiten, den Zusammenhang zu Empfindungen und Gefühlen herzustellen und damit die lebensgeschichtliche Bedeutung der Bewegung zu erfassen und ein ganzheitliches Erleben von Körper, Geist und Seele zu fördern. Der Ablauf ist ritualisiert und vermittelt dadurch Stabilität. Auf diese Weise erreichen die Patienten eine zunehmende Routine und Sicherheit in ihren Bewegungsabläufen.

SPORT- UND BEWEGUNGSTHERAPIE

Allen bewegungstherapeutischen Verfahren gemein ist die Annahme, durch Bewegung eine allgemeine Aktivierung zu initiieren. Diese soll zu positiven Veränderungen des Verhaltens und der körperlichen Funktionen führen.

Die Ziele der Sport- und Bewegungstherapie sind folgende:

- Persönlichkeitsorientierte Ziele (u. a. Verbesserung der Realitätswahrnehmung durch Teilnahme an Aktivitäten des täglichen Lebens, die Bildung und Verbesserung eines Körperschemas, die Selbstaktualisierung durch das Erfahren eigener Grenzen, die Erhöhung der Frustrationstoleranz und Verarbeitungsfähigkeit durch die Konfrontation mit Misserfolgen und Konflikten und nicht zuletzt die Steigerung des Wohlbefindens)
- Umweltorientierte Ziele (u. a. Bildung und Sicherung eines sozialen Netzwerkes, eine aktive gemeindenahere Freizeitgestaltung und die Einhaltung einer Zeitstruktur)
- Soziale Ziele (u. a. Verbesserung der interindividuellen Kommunikation, Sozialverhalten in der Gruppe, Anpassungsfähigkeit und Integration in soziale Beziehungen)
- Physische Ziele (u. a. körperliche und koordinative Leistungssteigerung, das heißt eine Verbesserung der Fitness und Motorik)
- Reduktion von Nebenwirkungen (u. a. Verbesserung des Gleichgewichtsempfindens, der Koordination verschiedener Muskelgruppen und Verbesserung der Feinmotorik)