

## Zusammenfassung Workshop

Der Workshop begann mit einer kurzen Einführung zum Meditativen Tanz: Meditativer Tanz sind Gruppentänze in Kreisformation mit vorgegebenen Choreografien.

Die Musik hat einen ruhigen, entspannenden bis beschwingten Charakter. Es sind in der Regel meditative, klassische, folkloristische oder auch zeitgenössische Musikstücke aus verschiedenen Regionen der Welt, beispielsweise aus Nordamerika, Balkan, Europa...

Um 1920 entwickelten Bernhard Wosien (Ballettmeister/Wiener Staatsoper) und seine Tochter Gabriele Wosien Meditatives Tanzen.

Kreistänze unterscheiden sich durch die vorgegebenen Strukturen von Ausdruckstanz oder auch anderen Tanzmethoden, die im klinischen Bereich zur Anwendung kommen. Um Meditativen Tanz im klinischen Bereich anwenden zu können, sollte ein therapeutischer Grundberuf sowie eine Zusatzausbildung „Tanzleiter/in für meditativen Tanz und Folklore“ vorhanden sein.

Dann stellte die Workshopleiterin den Ablauf einer Therapieeinheit vor.

Die Gruppen finden einmal wöchentlich mit einer Dauer von 60 Minuten für die einzelnen Stationen statt.

Die Gruppe fängt mit einem Eingangsblicklicht an. Die Patienten haben die Möglichkeit den praktischen Teil (Tanzauswahl) mitzugestalten und sollten bei der Auswahl ihre eigene aktuelle Befindlichkeit berücksichtigen. Es folgt der praktische Teil mit den Tänzen.

Die Gruppe endet mit einer Abschlussrunde, in der das Erlebte besprochen wird.

Anhand von Beispielen, wie Teilnehmende die Gruppen erleben, wurde der therapeutische Inhalt während des Workshops nahegebracht.

Meditativer Tanz kann zur Förderung verschiedener Bereiche eingesetzt werden:

- auf der kognitiven Ebene:
  - Aufnahmefähigkeit
  - Konzentration
  - Wahrnehmungsfähigkeit
  - soziale Kompetenzen
  - Selbstwertgefühl
  - eigene Grenzen erkennen und umsetzen lernen
  
- auf der emotionalen/seelischen Ebene:
  - Wahrnehmung von Gefühlen
  - Achtsamkeit
  - Motivation
  - sich Einlassen „zulassen können“
  - Lebensfreude und eigene Energien erfahren
  
- auf der körperlichen Ebene:
  - Entspannung
  - Beweglichkeit
  - Gleichgewicht
  - Koordination
  - Wahrnehmung des eigenen Körpers/Körperbild
  - eine positive Beziehung zu seinem Körper entwickeln

## **Indikation Meditativer Tanz**

Kreistänze können bei depressiven und psychotischen, psychosomatischen Erkrankungen wie auch bei Persönlichkeitsstörungen/Borderlineerkrankungen und Suchterkrankungen wie auch im gerontopsychiatrischen Bereich sinnvoll zum Einsatz kommen.

Meditativer Tanz wirkt:

- stimmungsaufhellend
- antriebssteigernd
- Verbesserung von Körper selbstbild und Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Interaktionsfähigkeit
- Verbesserung der sozialen Kompetenzen
- Verbesserung von kognitiven Fähigkeiten

Kontraindikation:

- Patienten mit halluzinatorischem Erleben (in Absprache)
- Patienten mit Flashback-Erleben (in Absprache)
  
- Übergewicht ist keine Kontraindikation!

Im Workshop folgte der Selbsterfahrungsteil und es wurden verschiedene Tänze umgesetzt, einige mit Varianten wie man sie für Patientengruppen adaptieren kann.

Getanzt wurde:

1. Quellentanz
2. Gemeinschaft
3. Branle des Sabbots
4. Waagetanz
5. Own Shee Mals

Der Workshop endete mit einer offenen Gesprächsrunde.