

Für Gesundheit, einen klaren Geist und eine beschwingte Seele

„Tanztherapie ist schöpferisch und heilend“ – Die Nürtinger Rita Maria Füller möchte mit ihrer Tätigkeit vor allem die Lebensfreude stärken

Ich glaube, dass man wahr sein muss. Deswegen arbeite ich viel am Ausdruck und daran, dass sich der Ausdruck mit dem Gefühl deckt. Du weißt nicht, ob Du gut bist. Aber Du weißt, ob Du wahr bist.

So brachte Trudy Schoop, eine der Mitbegründerinnen der Tanztherapie, das Kernelement ihrer Arbeit auf den Punkt. Tanztherapie ist eine verhältnismäßig junge Disziplin, in den 40er-Jahren aus der Bewegung des Ausdruckstanzes und des Modern Dance in den USA entstanden.

» Das Wissen um die Heilkraft des Tanzes ist eigentlich uralte. «

Die grundlegenden Prinzipien entstammen der humanistischen Psycho-

logie und der Tiefenpsychologie.

„Das Wissen um die Heilkraft des Tanzes ist eigentlich uralte. Schon in frühen Kulturen gaben es zu verschiedensten Ereignissen. Tanztänze

le“, meint die Nürtinger Tanztherapeutin Rita Maria Füller. Die Grund- und Hauptstuhllehrerin und ausgebildete Spielleiterin hat sich nebenberuflich weitergebildet und praktiziert seit 1998 in der Region.

„Körperausdruck, Bewegung und Tanz sind elementare und persönliche Möglichkeiten der Begegnung und Kommunikation mit sich selbst und der Welt. Tanztherapie ist schöpferisch und heilend“.

erklärt sie. Es geht dabei um keinen „Tanz-Kurs“, beruhigt sie schmunzelnd. „Nicht die Erlangung festgelegter tänzerischer Formen ist das Ziel, sondern die authentische, eigen-schöpferische Bewegung.“ Denn der Tanztherapie liegt ein ganzheitlicher Ansatz zu Grunde, so Rita Füller weiter. „Über die Erfahrung der Bewegung wird der Mensch nicht nur in seiner körperlichen, sondern auch in seinem emotionalen und geistigen Erleben angesprochen.“

» In der Tanztherapie geht es um die authentische, eigen-schöpferische Bewegung. «

Ein Ziel der Tanztherapie ist es, die Selbstheilungskräfte anzuregen. Rita Füller: „Indem ich Menschen Bewegungserfahrungen machen lasse, machen sie Erfahrungen mit sich selbst. Damit werden die Lebenskräfte gestärkt, manchmal überhaupt erst entdeckt.“

Notwendig ist dabei die Lenkung auf die innere Achtsamkeit und die

persönliche Authentizität. Die Sprache des Körpers und die Frage nach der Botschaft des Körpers, das sind die zentralen Themen. Psychosomatische Störungen werden beispielsweise als Folge von seelischen Belastungen gesehen.

„In der Tanztherapie gibt es Möglichkeiten, diesen Störungen auf die Spur zu kommen. Dies geht aber nur, wenn jemand anfängt, sich wahrzunehmen.“ Das Zulassen der Gefühle „es darf sein“, ist dabei allerdings unbedingt nötig.

„Indem wir uns mit körperlichen Symptomen befassen, behandeln wir direkt das Gefühl, von dem dieses hervorgerufen wird“, erläutert die Tanztherapeutin. Und weiter: „Eine wichtige Quelle dieser Störungen können Konflikte beziehungsweise Abbrüche in zwischenmenschlichen Beziehungen sein.“

Therapie bedeutet im ursprünglichen Sinn Begleitung. Begleitend dabei tätig zu sein, die Lebenskräfte zu stärken und Selbstheilungskräfte zu wecken, ist ein Thema in ihren tanztherapeutischen Gruppen. „Als integrale Tanz- und Ausdruckstherapeutin begreife ich mich deshalb im ursprünglichen Sinn der Bedeutung Therapie als Begleiterin eines Menschen aus seinem Weg zu einem umfassenden Erleben von Gesundheit und Lebensqualität.“ Neben dem Wecken der Lebensfreude sind für Rita Füller aber auch die Momente der Meditation in ihren Gruppenstunden, das Sitzen in der Stille, besonders wichtig.

» Begleitung auf dem Weg zu umfassenden Erleben von Gesundheit und Lebensqualität! «

Trotzdem kommt auch der Auswahl der Musik eine besondere Bedeu-

tung zu. Je nachdem arbeitet die Tanztherapeutin mit klassischer Musik, afrikanischen Rhythmen oder Weltmusik und vielem mehr. Spielerisch wird Leichtigkeit und Tiefe in einem kreativen Prozess erlebt.

Im Zentrum steht das Erleben der Bewegung und verschiedener Energiequalitäten, zum Beispiel Gegensätzliches wie Wut und Freude.

In einer tanztherapeutischen Stunde geht es allerdings nicht nur um das tänzerische Tun, sondern um das Aufarbeiten des Erlebten in der Gruppe. Beispielsweise durch Malen, Tönen oder Schreiben.

Neben ihrer hauptberuflichen Tätigkeit als Lehrerin und ihrem tänzerischen Wirken, beispielsweise im Nürtinger Haus der Familie oder in Seminaren, die in der Katholischen Kirchengemeinde St. Johannes in Nürtingen abge-

halten werden, ist Tanzen als Hobby für Rita Füller sehr wichtig. Sie ist argentinischer Tango oder Folklore-Tänze – sie ist immer in Bewegung.

Das Gedicht „Ich lobe den Tanz“ von Augustinus zählt zu ihren Lieblingsversen.

Lia Hiller

Tanztherapie Ausbildung, Anwendung

Tanztherapie kann Anwendung finden und praktiziert werden in Psychosomatischen Kliniken, Reha-Einrichtungen, pädagogischen Einrichtungen, Volkshochschulen, Familienbildungsstätten und Praxen. Die Ausbildung zum Tanztherapeuten erfolgt in privaten Instituten.

Ich lobe den Tanz

Ich lobe den Tanz denn er befreit den Menschen von der Schwere der Dinge bindet den Vereinzelten an die Gemeinschaft

Ich lobe den Tanz der alles fordert und fördert Gesundheit und klaren Geist und eine beschwingte Seele

Tanz ist Verwandlung des Raumes, der Zeit, des Menschen der dauernd in Gefahr ist zu zerfallen ganz Hirn Wille oder Gefühl zu werden

Der Tanz dagegen fordert den ganzen Menschen der in seiner Mitte verankert ist der nicht besessen ist von der Begehrlichkeit nach Menschen und Dingen und von der Dämonie der Verlassenheit im eigenen Ich

Der Tanz fordert den befreien, den schwingenden Menschen im Gleichgewicht aller Kräfte

Ich lobe den Tanz

O Mensch lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen!

Augustinus