

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 Problemdeterminierung	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 <i>Zirkuläres Fragen</i>	90
	4.3.2 <i>Fragen nach Unterschieden</i>	92
	4.3.3 <i>Fragen zur Wirklichkeitskonstruktion</i>	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	102
4.10	Paradoxe Verschreibung	104
4.11	Externalisierung	105
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 <i>Das Genogramm</i>	121
	5.3.2 <i>Das Aufwärmen</i>	122
	5.3.3 <i>Die Frage</i>	123
	5.3.4 <i>Das Vorstellen der Familie</i>	123
5.4	Ablauf der Bewegten Familienrekonstruktion	124
	5.4.1 <i>Die Repräsentanten</i>	124
	5.4.2 <i>Mögliche Anfänge</i>	128
	5.4.3 <i>Der weitere Verlauf</i>	132
	5.4.4 <i>Die Lösung</i>	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 Die Achtsamkeit des Wichtigseins	156
	6.1.2 Selbstachtung	157
	6.1.3 Die Kontaktscheuen und Kontaktsüchtigen	159
6.2	Zweite Phase: Verantwortung	161
	6.2.1 Selbstwirksamkeit	165
	6.2.2 Kompetenz	167
	6.2.3 Entscheidung	169
	6.2.4 Verantwortung und Geschlechtlichkeit	172
	6.2.5 Die Achtsamkeit der Anerkennung	173
	6.2.6 Selbstbestimmung	176
	6.2.7 Die Überverantwortlichen und Verantwortungsscheuen	177
6.3	Dritte Phase: Offenheit	179
	6.3.1 Körperlichkeit	183
	6.3.2 Verletzlichkeit	184
	6.3.3 Die Achtsamkeit des Respekts	186
	6.3.4 Selbsterkenntnis	189
	6.3.5 Die Vertrauensseligen und die Verschlussenen	190
6.4	Vierte Phase: Trennung	191
	6.4.1 Rituale	193
	6.4.2 Gefühle der Trennung	194
	6.4.3 Die Achtsamkeit der Terminierung	197
	6.4.4 Selbstbegrenzung	198
	6.4.5 Die Abschneider und Hinauszögerer	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 Vorphase	208
	7.1.2 Kennenlernen	209
	7.1.3 Meinen Platz finden	209
	7.1.4 Äußere Grenzen ziehen	210
	7.1.5 Wichtigsein	210
	7.1.6 Gruppe und Individualität	211
	7.1.7 Achtsamkeit	211
	7.1.8 Akzeptanz	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

9.4	Trennung	351
	9.4.1 <i>Konsolidierung zulassen</i>	351
	9.4.2 <i>Einhaltung der Zeitgrenze</i>	352
	9.4.3 <i>Den Gefühlen einen Rahmen geben</i>	353
	9.4.4 <i>Umgang mit dem Tod</i>	353
	9.4.5 <i>Körpersprache</i>	354
	Schlusswort	356
	Literatur	358
	Sachregister	364