



**Dr. Rosa Landwehr**

KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE  
UND PSYCHOTHERAPIE



## Tanz- und Bewegungstherapie

Die Tanz- und Bewegungstherapie ist eine kreative Therapie, die Tanz und Bewegung zur Förderung und Stabilisierung der kindlichen und jugendlichen Persönlichkeit nutzt.

Bewegung und Tanz werden verwendet um die körperlichen, emotionalen und kognitiven Prozesse des Menschen psychotherapeutisch zusammenzuführen, also gemeinsam und als Ganzes psychotherapeutisch zu bearbeiten.

So kann die Körpersprache das zum Ausdruck bringen, was verbal oft nicht formuliert werden kann; die Einbeziehung des Körpers ermöglicht es, therapeutisch auch vorsprachliche Erlebnisse zu berücksichtigen.

In der tanz- und bewegungstherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen stehen Körperwahrnehmung sowie die Stärkung des Körper-Ichs im Vordergrund. Ziel ist es, ihnen bei der Entwicklung und Nutzung ihrer individuellen Ressourcen helfen; es soll ihnen ermöglicht werden, in ihrer speziellen Lebenssituation handlungsfähiger zu sein.

Die Kinder und Jugendlichen haben die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen spielerisch mit sich und ihren inneren Konflikten in Kontakt zu kommen und korrigierende Erfahrungen zusammen. Durch das Entdecken der eigenen Ressourcen wird das Selbstwertgefühl gestärkt und es kann sich der Mut entwickeln, Neues auszuprobieren.

