

# MASTER THESIS- ABSTRACT

## **„Was Tanzen alles kann“ Ausdrucks – und Tanztherapie im psychosomatisch stationären Setting**

**Olivia Denk, BA., MSc.**

Die Auswirkung des Tanzes auf Menschen wird nicht nur in der Literatur, sondern auch in zahlreichen Studien aufgegriffen. Positive Auswirkungen sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche wurden bereits erforscht. Obwohl die Tanztherapie in verschiedenen Bereichen des Gesundheitssystem, sowohl im stationären als auch im ambulanten Setting ihre Anwendung findet, ist der Forschungsstand hinsichtlich der Wirkung, verglichen mit anderen psychotherapeutischen Richtungen, noch gering. Die vorhandenen Studien zeigen dennoch, dass Tanztherapie bei unterschiedlichen Krankheitsbildern wirksam ist. So kann aufgezeigt werden, dass beispielsweise im Rahmen einer Depression die Symptome wie Antriebs- und Energielosigkeit verringert werden. Des Weiteren ergeben sich positive Effekte infolge einer Behandlung bei der Diagnose Burn-Out oder in Zusammenarbeit mit Betroffenen von Parkinson. Das Ziel der bevorstehenden Arbeit liegt darin, die subjektive Wahrnehmung der Proband\*innen zu beschreiben und darüber hinaus zu ermitteln, welche Auswirkungen und Möglichkeiten bezüglich Integration in den Alltag nach dem Klinikaufenthalt vorstellbar sind und inwieweit das Setting von Relevanz ist. Für die vorliegende Studie wurden zehn Patient\*innen einer psychosomatischen Klinik, die einen stationären Aufenthalt hatten, mittels leitfadengestützten Interviews über ihre persönlichen Erfahrungen und daraus resultierenden Erkenntnissen befragt. Die Ergebnisse dieser Arbeiten zeigen, dass die angebotene Methode für 90 % der Proband\*innen unbekannt war. Im Rahmen der Untersuchung wurde die Tanztherapie als positive Erfahrung zurückgemeldet. Infolge spezifischer Methoden und Interventionen konnte das Selbstvertrauen gesteigert und eine erhöhte Selbst- und Körperwahrnehmung erreicht werden. Die Erweiterung von Handlungstendenzen und Ressourcenaktivierung wurde erreicht und führte zudem zu einer Steigerung des psychischen und physischen Wohlbefindens.

Keywords: Tanztherapie, Psychosomatik, subjektive Wahrnehmung, Selbstwertsteigerung, positive Auswirkungen