

Undine E. Uhlig: *Tanztherapie im Sitzen*

Reichert, 2023, Wiesbaden, 92 Seiten, 19,90 € (D)



„Tanztherapie im Sitzen“ ist eine wunderbare, sehr praxisorientierte Neuerscheinung, die uns einen Einblick in die tanztherapeutische Arbeit mit Menschen gibt, die im Stehen nicht oder nicht gut an einer Tanztherapie teilnehmen können: ältere Menschen, Menschen mit neurologischen und neurodegenerativen Erkrankungen, Menschen mit chronischen Erkrankungen etc. Das Buch vermittelt den theoretischen Rahmen und das Praxiswissen zu diesem Arbeitsfeld, das zunehmend an Bedeutung gewinnt. Die Literatur in Theorie und Empirie ist hervorragend und ausgewogen recherchiert, die praktischen Stundenpläne zur direkten Umsetzung geeignet. Uhlig schildert detailliert den Stundenaufbau, tanztherapeutische Methoden und benötigte Materialien.

Die Autorin hat langjährige Erfahrung in dieser Arbeit und vermittelt den LeserInnen erfolgreich, welch große Bereicherung die Tanztherapie mit älteren Menschen sein kann. Die liebevoll gestalteten Musterstunden orientieren sich zum Beispiel an den Jahreszeiten und am Gruppenmodell/Wachstumsmodell von

Bender. Die kreativen Ideen einschließlich der großartigen Musikauswahl macht große Lust darauf, in diesem Bereich zu arbeiten und Interventionen direkt auszuprobieren.

Das Buch ist inspirierend und motivierend, und es vermittelt eine starke ressourcenorientierte und tiefe humanistische Haltung der Autorin. Sie beschreibt, dass ältere Menschen für sie oft wandelnde Geschichtsbücher sind, deren Langsamkeit sie in die Ressource der Entschleunigung bringt und von denen sie Empathiefähigkeit und Demut lernt.

Herzlichen Glückwunsch an die Autorin, das ist das wertvollste Praxisbuch, das ich in den letzten Jahren in die Hände bekommen haben. Es sollte Pflichtlektüre in jeder Tanztherapieausbildung und jedem Tanztherapiestudien gang sein.

Prof. Dr. Sabine C. Koch

DOI 10.2378/ktb2024.art13d