

## Vorwort

Während meiner Ausbildung zur Tanztherapeutin absolvierte ich einen Teil meines Praktikums in einer Fachklinik für Neurologie. Ich war beeindruckt, wie Menschen, die zumeist im letzten Abschnitt ihres Lebens stehen, solche schweren Krankheiten wie Schlaganfall und Parkinson-Syndrom bewältigen.

Inspiziert von der heilsamen Wirkung der Tanztherapie im Sitzen bot ich anschließend selbst diese Therapieform in einem Seniorenheim, in Volkshochschulen, in einer Psychiatrischen Institutsambulanz und für eine Parkinson-Selbsthilfegruppe an. Seit 2019 habe ich zahlreiche Erfahrungen für die Tanztherapie im Sitzen gesammelt, die ich in diesem Buch gern weitergeben möchte.

In den sozialen und medizinischen Einrichtungen kommen die Bewohner, die Patienten und auch das Personal oftmals aus der ganzen Welt. Diese Orte bereicherten und inspirierten mich daher außerordentlich.

Außerdem sind ältere Menschen interessant. Sie sind wandelnde Geschichtsbücher, haben Krieg, Flucht und Hungersnot tapfer überstanden. Oft hört man über Senioren, dass sie so langsam sind. Aber gerade diese Entschleunigung ist eine Ressource, von der ich lernen konnte. Darüber hinaus können sich viele betagte und kranke Menschen nicht mehr klar ausdrücken. Dies gab mir die Möglichkeit, meine Empathiefähigkeit zu schulen. Letztendlich konnte ich von diesen Menschen auch Demut lernen: Das Leben annehmen, so wie es ist und das Beste daraus machen.

Wenn wir uns mit älteren Menschen wertschätzend beschäftigen, dann können wir auch unser eigenes Älterwerden positiv betrachten. Die Werte und Schätze eines älteren Menschen liegen insbesondere in seinem Inneren verborgen. Mit der Tanztherapie im Sitzen können wir diesen Reichtum sichtbar machen.