

Andrea Du Bois

Alles ist Tanz

... und zwar ohne Ausnahme. So klar und einfach ist die Philosophie der Tanztherapeutin aus Oberursel. Klassische Einwände wie „Ich kann nicht tanzen“ oder „Wie soll mir tanzen denn helfen?“ gelten also nicht in ihrem Universum. So holt sie die Menschen, die als therapeutische Maßnahme zu ihr geschickt werden, dort ab, wo sie stehen. Sie lässt sie so sein, wie sie sind und hilft oft dort weiter, wo Worte und Denken stecken bleiben oder sich im Kreis drehen.

Kein Wunder, dass ihre Klienten so von ihr schwärmen – wer die attraktive, zielstrebige Frau nach ihrem Beruf befragt, versteht, was „Berufung“ ist. Schon als kleines Mädchen spielte sie mit selbstgebastelten Karteikarten „Therapie“ und dachte sich seelische Beschwerden und Heilmittel aus. Als leidenschaftliche Tänzerin genügte ihr der Aspekt der reinen Selbsterfahrung nie. Bereits als Teenager wusste sie, dass sie sowohl Tanz als auch das Bestreben, Menschen zu helfen, in ihrem Beruf vereinen und Tanztherapeutin werden wollte. Woher sie von der Existenz dieses Berufsbildes wusste? „Keine Ahnung“, gibt sie unumwunden zu.

Der Weg dorthin ist aufwändig. Als Basis wird ein soziales Studium vorausgesetzt. Anschließend müssen sowohl ein rein tänzerisches Aufbaustudium als auch die eigentliche Ausbildung zur Tanztherapeutin folgen. Ein langer Weg. Sie würde ihn immer wieder gehen. Bereits seit 12 Jahren hilft die Oberurselerin Menschen, über Bewegung wieder auf den Weg.

Für ihre beiden Kinder sei sie 2004 mit ihrem Mann nach Oberursel gezogen. Über diesen Entschluss freut sich die junge Familie bis heute. Oberursel

Tanztherapie ist eine Reise zu sich selbst: Tanz hilft den Kopf zu entlasten und vermittelt zwischen Körper, Geist und Seele. Sie werden wieder in Balance gebracht.

**TANZTHERAPIE ...****... RAUM, UM SEIN ZU DÜRFEN, WIE MAN IST.**

Die Tanz- und Bewegungstherapie ist eine Form der Psychotherapie, in der die Bewegung als primärer Ansatz genutzt wird, um eine emotionale und körperliche Integration des Einzelnen zu fördern. Diese künstlerische Therapieform, frei von technischen Vorschriften oder festgelegten tänzerischen Formen, wurde in den vierziger Jahren in den USA auf der Grundlage des Ausdruckstanzes entwickelt und nutzt die uralte, kreative und heilende Kraft des Tanzes als Medium für eine therapeutische Anwendung. Der Körper hütet die innere Wahrheit. Über Angebote, die nicht bewerten, kann die Psyche von sich erzählen und dann innere Heilungsmöglichkeiten aktivieren. Tanztherapie integriert, ermutigt, bestärkt, befreit, löst alte Muster und entdeckt neue Handlungsweisen.

Tanztherapie ist für Menschen, die sich wieder spüren wollen, genug über alles geredet haben, aber weiter fragend sind, Burn-Out-Symptome haben oder diesen vorbeugen wollen, im Kontakt mit sich und/oder anderen nicht weiterkommen, körperliche Symptome haben und diese verstehen wollen, in Krisensituationen sind, Essstörungen haben, als Paar neue Begegnungsmöglichkeiten suchen, in Krisensituationen sind und/oder für sich und ihre Gefühle keine Worte finden.

sei wirklich eine sehr kinderfreundliche Stadt, findet die Tanztherapeutin. Und sie arbeitet auch gerne hier. Sei es in der Klinik Hohe Mark, wo sie entweder Gruppen zwischen 6 und 18 Patienten betreut oder Einzeltherapien gibt. Selbst, wenn sich jemand in der Gruppe nicht bewegen möchte, ist ihr wichtig, dass er dabei ist. Sie hört zu, animiert, fragt nach, hält fest, umarmt, lässt los und ist da. Viele, denen die erste Tanztherapie noch ärztlich verordnet wurde, kommen freiwillig wieder. Und sei es in die Praxis am Urselbach – den zweiten Wirkungsort von Andrea Du Bois in Oberursel.

Wände, Böden, Luft, Raum, Grenzen, Schutz – damit arbeitet sie überall gleichermaßen. Und doch nie gleich. „Im Grunde weiß ich vor keiner Stunde, ob Gruppen- oder Einzeltherapie, ob Neuling oder nicht, was ich genau machen werde. Das entsteht immer direkt in dem Moment.“ Eines ist jedoch sicher. Nach einer Stunde mit ihr fühlen sich alle besser. ■

→ www.andrea-dubois.de

→ Für Interessierte bietet Andrea Du Bois regelmäßig **Tanztherapie-Schnuppertage an. Die nächsten Termine sind am 15. September und am 1. Dezember.**

Mein Leben, mein Weg, meine Frankfurter Sparkasse

„Meine Gäste, die ich durch Frankfurt führe, können sich darauf verlassen, dass ich weiß, wo's langgeht. Schön, dass ich das auch von meinem Kundenberater sagen kann.“

Persönliche Ziele sicher erreichen – mit dem individuellen Sparkassen-Finanzkonzept der Frankfurter Sparkasse.

 **Frankfurter
Sparkasse** 1822

Christian Setzepfandt | Autor und Stadtführer | Kunde seit 1978