



## Bewegungstherapie

Das Leben bewegen

Klinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie

## Was ist Bewegungstherapie

Die Bewegungstherapie bietet eine breite Palette von Ansätzen, um den Menschen in seinem Körper zu verankern. Dabei wird der Mensch ganzheitlich wahrgenommen sowie Heilungs- und Entwicklungsprozesse individuell gefördert. Über Bewegung kann die Körperwahrnehmung unterstützt und der Zugang zu den eigenen Ressourcen neu entdeckt werden.

In einer positiven Atmosphäre ohne Leistungsdruck erhalten Patientinnen und Patienten vielfältige Bewegungsanregungen. Das achtsame und bewusste Umsetzen der Bewegungen mit unterschiedlichen Impulsen initiiert ein neues und ganzheitliches Körperbewusstsein. Dies fördert auch emotionale, kognitive und soziale Kompetenzen.

Das Erkennen von Bewegungs- und Verhaltensweisen ermöglicht Patientinnen und Patienten, ihre Situation zu erfassen und daran zu arbeiten. So kann die eigene Handlungsfähigkeit erweitert werden. Die Bewegungstherapie unterstützt das Entdecken und Verstehen des eigenen Wesens und hilft, das eigene Leben «in Bewegung zu bringen».



## Methoden und Ablauf

Die Patienten werden unter Anleitungen, themenspezifisch oder auch frei und spielerisch abgeholt. Es gibt eine Vielfalt von möglichen Methoden:

- Wahrnehmungsschulung
- Atem- und Entspannungsübungen
- Körperbildarbeit
- Bewegungsentfaltung/-erfahrung
- Rhythmusübungen
- Übungen mit Einsatz von Hilfsmitteln (Ball, Stab, Band, Seil etc.)
- Erlebnis- und spielorientierte Interaktionen zu zweit oder in der Gruppe
- Yogaübungen
- Stockkampfkunst
- Passives Bewegen / bewegt werden

Während oder auch nach einer Therapiestunde kann durch Gespräche mit der Therapeutin und in der Gruppe das Erlebte bewusst gemacht werden. Weitere kunsttherapeutische Methoden, wie etwa Malen oder Schreiben, ermöglichen zusätzlich das Erfahrene zu verankern und festzuhalten.

## Ziele

- Lösen von körperlichen und seelischen Spannungen
- Den Körper als Ressource des Selbst wahrnehmen
- Unterscheidung des Innen und des Aussen
- Selbstvertrauen aufbauen und stärken
- Überprüfen und erneuern von Gewohnheiten
- Neugierde wecken
- Wahrnehmung und Integration der eigenen Gefühle
- Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung der körperlich-funktionalen Aktivität
- Förderung der individuellen Entwicklung und des Selbstheilungsprozesses
- Entdecken des kreativen Selbstausdrucks

## Weitere Informationen

### Anmeldung zur Bewegungstherapie

Stationäre sowie Patienten der Tagesklinik können die Bewegungstherapie besuchen. Sie findet in der Regel in Gruppen statt und dauert 45 bis 60 Minuten. Eine Einzeltherapie dauert 30 bis 45 Minuten. Nach Absprache im Kernteam wird die Patientin respektive der Patient von den Stationsverantwortlichen zur Bewegungstherapie angemeldet.

### Kontakt

Gerne beantworten wir Ihre weiteren Fragen zur Bewegungstherapie per Telefon, +41 52 634 72 48, oder per E-Mail [ergotherapie.breitenau@spitaeler-sh](mailto:ergotherapie.breitenau@spitaeler-sh)

Spitäler Schaffhausen  
Klinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie  
Spezialtherapien  
Nordstrasse 111  
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 72 50  
[ergotherapie.breitenau@spitaeler-sh.ch](mailto:ergotherapie.breitenau@spitaeler-sh.ch)  
[www.spitaeler-sh.ch](http://www.spitaeler-sh.ch)