

Wenn es schwierig wird, tanz!

Stärkende Telearbeit in Bewegung

Ulrike Juchmann

Zusammenfassung

Das Tanzen von Ressourcen bezieht sich auf die westafrikanischen Naturgötter, die Orishas. Sie werden als allgemeinemenschliche Stärken, als innere Persönlichkeitsanteile oder Rollen verstanden, in die wir schlüpfen können. Die leichtfüßige Oshun schüttelt alles aus dem Ärmel und versprüht Genuss und Lebensfreude, sie fühlt sich an fließenden Gewässern und Wasserfällen wohl. Ossain ist im Wald zu Hause, als Kräuterkundiger bringt er eine Schüttemedizin mit, die Entspannung bewirkt und zu Regeneration führt. Eine Tabelle gibt einen Überblick über die 12 Kräfte, ihre Orte und Wirkungen. Das Tanzen der Ressourcen lockert Verspannungen, stärkt und regeneriert und bringt feststeckende Emotionen in Bewegung. Dabei ist das spielerische Vorgehen auch für Menschen ohne Vorerfahrung leicht zugänglich. Es kann bei Essstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, bei Depressionen, Ängsten und nach einer Krebserkrankung hilfreich wirken. Auch auf Großtagungen, Gesundheitstagen, als Prävention und Selbstfürsorge hat der kreative Tanzansatz viele Menschen erreicht. Der Artikel schließt mit einer Selbsterfahrung. Yemanja, die Königin der Meere bittet zum Tanz.

Persönliche Tanzschritte

Ich erinnere, dass ich als vielleicht Siebenjährige in unserem Haus tanze, den langen Flur entlang in der ersten Etage. Ohne Musik oder mit Musik aus einem alten Radio. In der Erinnerung klingt es nach Swing oder Rock`n Roll. Eigentlich wollte ich gerne Ballettstunden nehmen. Aber in der sauerländischen Kleinstadt, in der ich aufgewachsen bin, wurde es dann der Tischtennisverein. Tischtennis war aber nicht mein Sport. Er machte Spaß, doch es fehlte mir an Begeisterung. Als Jugendliche hatte ich dann das Glück, eine sehr engagierte Sportreferendarin an der Schule kennen zu lernen. Die versprühte Elan für Jazzdance und Tanztheater. Ich war sofort dabei. Wir tanzten nach der Musik des Musicals Hair, und ich stand mit wildhochgebürsteten Haaren erstmals tanzend auf einer Bühne. Das sind glückliche Erinnerungen, verbunden mit Gefühlen von Freiheit und Selbstbestimmung. Erfahrungen von Kreativität, Selbstaussdruck und Gegenwartigkeit. Die Begeisterung für das Tanzen hat mich nie mehr losgelassen. Ich verbrachte unzählige Stunden mit Körpertraining: Laban-Bewegungsstudien, Feldenkrais, Yoga, Qi Gong, authentischer Bewegung, Contactimprovisation und GAGA (eine Bewegungssprache, die von Ohad Naharin für die Batsheva Dance Company in Tel Aviv entwickelt wurde). Tanztherapeutische Seminare zeigten mir Wege der therapeutischen Anwendung von Tanz auf, aber ich wollte das Tanzen für mich als Form des

Quelle: Juchmann, U. (2021). Wenn es schwierig wird, tanz! Stärkende Telearbeit in Bewegung. *Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung*, 39(1), S. 19-25.

Selbstausrucks, als Lebenselixir. Ich lernte über viele Jahre argentinischen Tango, etwas Swing und Salsa – meine Leidenschaft kehrte aber immer wieder zur Tanzimprovisation zurück. Das freie Tanzen aus dem Moment und der Intuition heraus blieb meine Heimat, die durch die Reisen zu anderen Bewegungssprachen, sehr bereichert wurde. 2001 lernte ich bei Gitty Rumpf und Kaye Hoffman das Konzept der „Archetypen im Tanz“ kennen. Dabei wurden die westafrikanischen Naturgötter, die Orishas, auch „Bewusstseinsöffner“ (Hoffman, 2006, S.23) genannt, vermittelt. Zunächst übernahm ich den Begriff der „Tanzenden Götter und Göttinnen“, doch eigentlich entsprachen mir die Bezeichnungen „Naturkräfte“ und „Archetypen“ mehr. So wie Kaye Hoffmann (1993, S. 12) es in ihrem Buch „Trance und Tanz“ formuliert: „Die Götter waren einfach menschlich.... Diese Götter sind eigentlich hauptsächlich Repräsentanten von Gefühlskräften“. Viele Jahre lernte ich diese emotional aufgeladenen Kräfte in Workshops und Ausbildungsseminaren kennen. 12 archetypische Zustände, die jeweils einen Naturplatz bewohnen, Ressourcen zur Verfügung stellen und helfen, diese in leicht zu erlernenden Gesten und Schritten zu verkörpern. Zunächst habe ich einfach nur für mich getanzt. Die Idee, damit in meinem beruflichen Feld der Psychotherapie zu wirken, kam viel später. Für mich war Tanzen meine beste Medizin, meine wirksamste Supervision, wenn ich nicht genau wusste, wie mir zu Mute war. Tanzen mit den Orishas war wie das Schauen in einen Spiegel, ich sah plötzlich klar. Als ich dann eine Bewegungs- und Entspannungsgruppe für Mädchen und Frauen mit Essstörungen leitete, wurde deutlich, wie sehr dieser Bewegungsansatz spielerisch zu Körperwahrnehmung und Selbstausdruck anregt. In Vorträgen über meine Arbeit mit Essstörungen (Juchmann, 2010) sagte ich meist auch einige Sätze zu meinem spezifischen Tanzangebot mit den Naturkräften. Es war eigentlich immer das Tanzen, was die Zuhörenden am meisten

fesselte und begeisterte und zu interessierten Nachfragen animierte. Seit 2011 biete ich das Tanzen mit den Ressourcen auf hypnotherapeutischen und systemischen Tangungen für Großgruppen an und gebe Seminare, an denen erstaunlich viele ÄrztInnen und PsychotherapeutInnen teilnehmen. Vielleicht ist das Tanzen auch einfach eine wunderbare Ergänzung und eine Bereicherung zu unserem doch sehr sprachdominierten und sitzenden Beruf. Ich möchte hier meinen Tanzansatz vorstellen und hoffe, dass Sie den Text irgendwann zur Seite legen, Musik anstellen und das Tanzbein schwingen.

Das Tanzen mit Ressourcen – eine Einführung

Eine Workshopteilnehmerin schreibt mir nach einem Tanzseminar: „Die Kräfte begleiten mich täglich. Inzwischen gelingt es mir, sie einfach nur in Gedanken zu tanzen.“

In der systemischen Therapie und auch in der Hypnotherapie ist eine Ressourcenorientierung, das Wahrnehmen und Nutzen von Stärken, essenziell. Wohltuende Zustände und Fähigkeiten können im Tanz unmittelbar erfahren, wieder- oder neuentdeckt werden. Beim Tanzen der Ressourcen, greife ich die Qualitäten der afrikanischen Naturkräfte auf und verwende sie wie allgemeingültige menschliche Archetypen. Diese lassen sich als ursprüngliche, oft unbewusste Vorstellungs- und Handlungsmuster fassen, die kultur- und zeitübergreifend wirken. So lässt sich Oshun, die Flussgöttin, als Kraft erfahren, die Schönheit und Leichtigkeit anzieht, die Erotik und Sinnlichkeit verkörpert und Lebensfreude versprüht. Ossain, ist eine Ressource, die im Wald lebt und als Kräuterkundiger, das richtige Maß und die Kraft der Schüttelmedizin zur Regeneration mitbringt. Insgesamt sind es 12 Ressourcen, die jeweils einen spezifischen Ort in der Natur bewohnen und nach eigenen Rhythmen

Quelle: Juchmann, U. (2021). Wenn es schwierig wird, tanz! Stärkende Telearbeit in Bewegung. *Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung*, 39(1), S. 19-25.

und passender Musik Gesten und Schritte zur Verfügung stellen.

Die getanzten Ressourcen lassen sich als Facetten betrachten, die Möglichkeits- und Erfahrungsräume öffnen. Sie sind dann wie innere Persönlichkeitsanteile oder Ego-States, Zustände, die sich differenzieren und erkunden lassen. Dabei machen sie sowohl auf jeweils stärkende Aspekte aufmerksam, verweisen aber auch auf Begrenzungen und Schattenseiten. Wie Persönlichkeitsanteile können auch die Ressourcen einseitig werden, wenn die innere Vielfalt nicht berücksichtigt wird. Erst das Zusammenspiel der unterschiedlichen Stärken im Tanz führt zu einer inneren Balance und Ausgeglichenheit. Dabei ist es wichtig, wie die Ressourcen angeleitet und erkundet werden. Das Ermöglichen von Wahlfreiheit ist zentral. Die TänzerInnen können sich frei entscheiden, wie sehr sie sich in eine Tanzperspektive hineinbegeben möchten und wie viel Energie sie einsetzen. Es kann gewählt werden, ob im Sitzen, Liegen, Stehen oder durch Bewegungen im Raum geübt wird. Das macht das Tanzen für viele Menschen, in sehr unterschiedlichen Situationen, zugänglich. Eine erkundende, neugierige und offene Haltung lässt zu, die spezifischen Ressourcen und die Möglichkeiten, die sie eröffnen, selbst zu erfahren und sich überraschen und mitnehmen zu lassen. Die Veränderung alter, festgefahrener Muster und das Lernen neuer Fühl- und Handlungsoptionen werden dadurch möglich. Tanzen ist ein emotionales, ganzkörperliches Geschehen und gewährt damit den Zugang zu feststeckenden Gefühlen oder Zuständen und bringt sie wieder in Fluss, in Bewegung. Das können Emotionen sein, die sich lösen, es können auch körperliche Verspannungen oder verkörperte Erinnerungen sein, die sich lockern und fühl- und sichtbar werden. So meint eine Kursteilnehmerin: „Ich habe die Leichtigkeit von Oshun sehr genossen und dann kam Traurigkeit, dass ich mir dieses Spielerische so selten erlaube. Ich möchte die Fähigkeiten von Oshun, das Fließen mehr in meinen

Alltag einladen.“ Die Zugänge zu den Kräften werden sehr individuell gefunden. Einige TeilnehmerInnen sind durch die Musik inspiriert und lassen sich von ihr zu neuen Bewegungen inspirieren. Andere folgen inneren Bildern oder lassen sich von den Illustrationen ansprechen, die eine Zeichnerin für mich entwickelt hat. So sehen Sie in Abbildung 1 Oshun, die Leichtigkeit und Sinnlichkeit und die erfrischenden, fließenden Qualitäten von Wasser verkörpert.

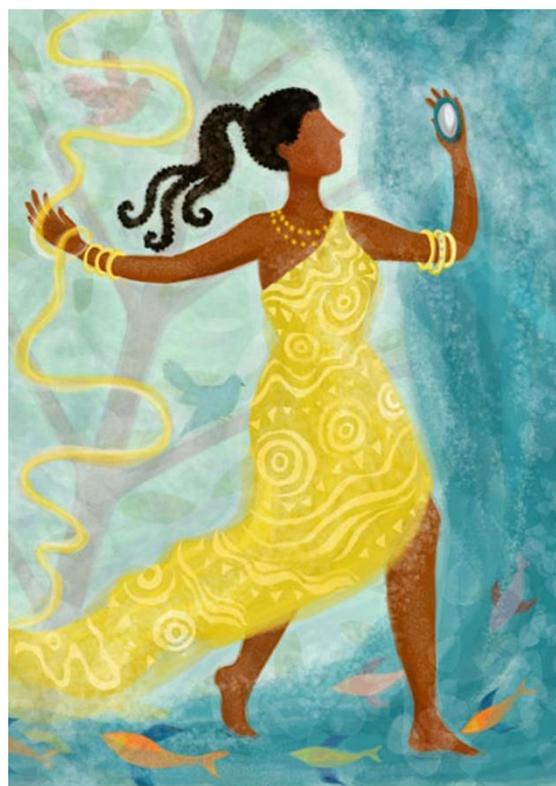


Abbildung 1: Oshun am Wasserfall

In Abbildung 2 und 3 sehen Sie Naturorte, an denen sich Oshun gerne aufhält. Einige Tanzende empfinden die Zeichnungen als einengend für die eigene Vorstellungskraft, sie bevorzugen Naturbilder. Es können auch Geräusche als Einstieg genutzt werden, wie z.B. ein Wasserrauschen, das Fließen eines Baches. Trommelmusik, Fließ- und Schüttelgeräusche führen in eine Trance, die es ermöglicht, sich dem Entstehen des Tanzens und der Erfahrung zu überlassen und Neues zu lernen.

Quelle: Juchmann, U. (2021). Wenn es schwierig wird, tanz! Stärkende Telearbeit in Bewegung. *Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung*, 39(1), S. 19-25.



Abbildung 2: Wasserfälle



Abbildung 3: Kleiner Wasserfall und Fluss

Ein Hypnotherapeut und Arzt, der an einem meiner Workshops teilnahm, sagte: „Ich bin neugierig, welchen Zugang ich jeweils zu den Ressourcen im Tanz finde. Ich mache mich immer wieder neu auf die Suche“. Neben Bildern und Musik, öffnen auch die Bewegungen selbst Türen zu den jeweiligen Stärken. Oshun schüttelt sprichwörtlich alles aus dem Ärmel, sie bewegt ihre Handgelenke grazil und anstrengungslos, sie wiegt sich in den Hüften, schaut in einen Spiegel, der ihr nur das Gelingende und Schöne zeigt. Und

hin und wieder schöpft sie mit beiden Händen aus der Fülle des Wohltuenden und umgibt sich damit. Tanzen wird zu einer Art Probehandeln, zum So-Tun-Als-Ob. Mit Oshun lassen sich Leichtigkeit und Sinnlichkeit erkunden, es ist erlaubt, diese Qualitäten mal auszuprobieren und in ihren Wirkungen zu erfahren. Es ist wie das Hineinschlüpfen in eine Rolle, die neue Fühl-, Erfahrungs- und Handlungsoptionen eröffnet. Immer wieder äußern die TeilnehmerInnen, dass sie das Neue auch in den Alltag integrieren und sich durch das Tanzen als zutiefst bereichert und gestärkt fühlen.

Die Tabelle 1 (S. 5) zeigt die Stärken, die ich in Workshops und Kursen vermittele.

Wirkungen und Anwendungsfelder

„Mich interessiert nicht wie sich Menschen bewegen, sondern was sie bewegt“ (Pina Bausch, in Koldehoff 2016, S.37)

Als es plötzlich mit Beginn des Lockdowns während der Corona Pandemie nicht möglich war, in größeren Gruppen zu tanzen oder in ein Tanzstudio zu gehen, startete ich einen Online-Live-Kurs mit den Stärken im Tanz. Zunächst hatte ich Zweifel, ob es möglich wäre, online einen Zugang zu vermitteln und die Besonderheiten dieses Bewegungsansatzes erfahrbar zu machen. Der Kurs beinhaltete fünf wöchentliche, einstündige Tanzmeetings. Jeder Kurstermin startete mit Bewegungsübungen, um im Körper anzukommen und auf das Tanzen vorzubereiten. Dann wurden 2 Stärken vorgestellt und zunächst mit Gesten und Schritten erkundet. Darauf folgte immer auch eine freie Phase der Aneignung, des Experimentierens und Improvisierens mit dem Gelernten. Zum Schluss gab es die Möglichkeit, eigene Erfahrungen kurz mitzuteilen. 18 Tänzerinnen nahmen in Berlin, Österreich, der Schweiz und Kolumbien daran teil. Meine anfängliche

Name	Naturort und –element, Symbole	Qualitäten
Oshun	Süßwasser, Wasserfälle, Spiegel, Fächer und Glücksfaden	Leichtigkeit, Fließen, Erotik, Schönheit
Legba	Wegkreuzungen, Zigarre	Kommunikation, Querdenken und Stören
Ossain	Wald, Kräuter	Regeneration, Heilung, Entspannung, richtiges Maß
Oxossi	Wald, Pfeil und Bogen	Verschmilzt mit der Umgebung, Trifft ins Schwarze, Intuition
Oxumare	Regenbogen und Schlange	Verbindet Gegensätze, Durchlässigkeit
Xango	Feuer und Donner, Doppelaxt	Vitalität, Kraft, Motivation, Raum einneh- men und Grenzen setzen
Ogun	Eisen, Schwert	Klarheit und Entschiedenheit
Oya	Luft, Wind, Antilope	Wild, Veränderung, Loslassen und Aufbruch
Yemanja	Meer, Muscheln	Königin, Sehnsucht, Weite, Gefühle
Omulu	Erde	Den Schmerz zeigen und transformieren, Heilung
Obatala	Stock und Taube	Versöhnung, Weisheit, Frieden
Nana	Erde, Höhle, Kochtopf und Lehm	Ruhe, Trost, Langsamkeit und Weisheit

Tabelle 1: Die 12 Naturkräfte

Sorge verflog schnell, die Rückmeldungen waren ermutigend:

„Ich wäre nie in einen Workshop gekommen, weil ich mich nicht für eine Tänzerin halte. Jetzt konnte ich bequem zu Hause tanzen, unbeobachtet und frei von Erwartungen oder Beurteilungen. Es hat mir viel Spaß gemacht.“

„Ich finde es immer wieder toll, dass das Tanzen der Ressourcen wirklich alltagstauglich ist. Ich sehe immer Bezüge zu meiner aktuellen Situation und nehme Stärkung aus dem Tanz mit.“

„In der herausfordernden Zeit des Lock-downs, hatte ich immer wieder den Eindruck, von meinen Gefühlen abgetrennt zu sein. Beim Tanzen bekam ich wieder Zugang zu meinen Gefühlen. Plötzlich flossen Tränen

und ich spürte auch Lebensenergie und Freude.“

Die Wirkungen des Tanzens mit den Stärken lassen sich wie folgt zusammenfassen:

- Es entsteht ein fühlender, spürender Zugang zur eigenen Körpererfahrung.
- Ressourcen können im Körper erfahren und verankert werden, sie sind gut erinnerbar und abrufbar.
- Die Wahlfreiheit ermutigt und stärkt Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein.
- Gefühle werden spürbar, emotionale und körperliche Blockaden können sich lösen.

Quelle: Juchmann, U. (2021). Wenn es schwierig wird, tanz! Stärkende Teilarbeit in Bewegung. *Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung*, 39(1), S. 19-25.

- Zugang zu positiven Zuständen von Freude, Inspiration, Intuition und Kraft entsteht.
- Neue Handlungsstrategien werden im Tanz erprobt: Grenzen setzen, sich mit Positivem umgeben, sich entspannen, Raum einnehmen usw.
- Verkörperte Erkenntnis wird möglich.
- Das eigene Bewegungs- und Ausdruckspotenzial erweitert sich.

Das Vorgehen kann in einen Coachingprozess integriert werden oder in der Einzeltherapie und Gruppentherapie Anwendung finden. Bei Essstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, Ängsten und Depressionen, aber auch bei chronischen Erkrankungen und nach einer Krebserkrankung kann das Tanzen seine heilsamen Wirkungen entfalten. TeilnehmerInnen haben immer wieder zurückgemeldet, dass das Tanzen in Phasen von Verlust und Trauer hilft, den Gefühlen Ausdruck zu verleihen und sich als lebendig zu erfahren. Auch als Prävention und zur Selbstfürsorge bietet das Tanzen mit den Ressourcen viele Möglichkeiten. Auf großen Tagungen und bei Gesundheitstagen in Unternehmen bringt der Ansatz Großgruppen in Bewegung, vermittelt eine positive Stimmung und schafft Verbindung. Auch Menschen, die sich eher als Tanzmuffel sehen, haben oft Zugang zu diesem Bewegungsansatz gefunden.

Selbsterfahrung – mit Yemanja die Kraft des Meeres erkunden

Nur über Tanz zu lesen, ist wie eine Erzählung über das Meer, ohne eintauchen zu dürfen. Endlich können Sie jetzt den Artikel zur Seite legen und Yemanja, die Kraft des Meeres kennen lernen. Vielleicht finden Sie eine Musik mit Wellenrauschen als Hintergrund oder Sie lassen das Wellenrauschen einfach in Ihrer Vorstellungskraft entstehen. Sie legen sich auf ein Sofa oder den Teppich. Und

lassen Bilder vom Meer auftauchen, von der Weite des Horizonts, von weiten Stränden und warmem Sand, den Sie unten den Füßen spüren. Und während der Atem ein- und ausströmt im ganz natürlichen Rhythmus wie eine Welle an den Strand kommt und wieder geht, können sich die Arme seitlich ganz weit ausbreiten. Es entsteht Weite im gesamten Körper, Raum wie am Meer zum Durchatmen und Platz entstehen lassen. Der Körper kann sich im Liegen leicht hin und her rollen und wiegen und selbst zu einer Welle werden. Wellenbewegungen können in den Händen entstehen, in den Schultern, vielleicht lassen Sie sich auch auf die Seite rollen und kommen ganz allmählich zum Stehen. Die Arme breiten sich aus und werden weit wie der Horizont, es entsteht Platz für Gefühle, Sehnsüchte und Träume. Und vielleicht haben Sie auch eine Musik, die wie ein Walzer klingt oder Musik der kapverdischen Sängerin Cescaria Evora und lassen sich durch den Raum tragen, in die Weite des Meeres hinaus, entsteht ganz viel Platz und innere Geräumigkeit für alles, was auftauchen will, ganz von selbst. Und sich hin- und her wiegen lassen und die Füße tragen den Strand entlang und in die ersten Wellen hinein. Und immer selbst entscheiden, ob es angenehmer ist, in einer Hängematte zwischen Palmen am Meer zu liegen und sich schaukeln zu lassen, wie Wellen oder auch mal unterzutauchen und sich von der Buntheit der Korallen und der Verspieltheit der Delfine einladen zu lassen. Experimentieren Sie mit Yemanja, mit der Weite des Meeres, den Sehnsüchten. Wellenbewegungen im Körper, die Arme in alle Richtungen die Weite erkundend, schwingend von einer Seite auf die andere, mal klein, mal wie eine große Welle, sich mitnehmen lassen in den Tanz hinein. Immer wieder auch die Möglichkeit haben, mit den Handflächen und Armen die Wogen glatt zu streichen und zu beruhigen. Und majestätisch wie eine Königin, aufrecht und erhaben sich durch die Weite des Raumes tragen zu lassen und die Qualitäten von Sehnsucht, Weite und Tiefe mitzunehmen in den Tag.

Quelle: Juchmann, U. (2021). Wenn es schwierig wird, tanz! Stärkende Telearbeit in Bewegung. *Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung*, 39(1), S. 19-25.



Abbildung 4: Yemanja, die Kraft des Meeres

Es ist auch ganz wunderbar, die Stärken in der Natur zu tanzen. An Stränden ist es besonders schön, sich von Yemanja zum Tanz auffordern zu lassen, wie hier die Autorin auf Cuba.



Abbildung 5: Die Autorin tanzt Yemanja auf Cuba

Yemanjas Qualitäten sind besonders hilfreich, wenn wir uns beengt fühlen, von unseren Emotionen abgeschnitten und den Kontakt zu unseren Sehnsüchten und Träumen vermissen. Eine junge Frau, die eine Krebserkrankung überstanden hat, mag es sehr, sich in Ruhe und auch mit kleinen Bewegungen mit der Weite des Meeres zu verbinden.

Sie kommt dadurch zur Ruhe und empfindet, sich in der Weite getragen und gut aufgehoben. Alles Einengende und Einschränkende fällt dann für Momente von ihr ab. Mit einer Gruppe von Frauen in Leitungspositionen tanze ich Yemanja innerhalb eines Seminars zur Persönlichkeitsentwicklung. Wir können von der Terrasse des Seminargeländes auf das Meer sehen und schwingen uns mit den Bewegungen von Yemanja ein. Eine Atmosphäre von majestätischer Weite breitet sich aus und die Frauen wirken wie Königinnen am Meer.



Abbildung 6: Die Sehnsucht nach dem Meer

Abstract

The dancing of resources refers to the West African natural gods, the Orishas. They are understood as general human strengths, as inner personality parts or roles into which we can slip. The light-footed Oshun shakes everything up and radiates pleasure and zest for life, she feels comfortable at flowing waters and waterfalls. Ossain is at home in the forest, as a herbalist he brings along a shaking medicine which causes relaxation and leads to regeneration. A table gives an overview of the 12 forces, their locations and effects. Dancing the resources loosens tensions, strengthens and regenerates and brings stuck emotions into motion. The playful approach is also easily accessible for people without previous experience. It can be

Quelle: Juchmann, U. (2021). Wenn es schwierig wird, tanz! Stärkende Telearbeit in Bewegung. *Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung*, 39(1), S. 19-25.

helpful for eating disorders, psychosomatic illnesses, depression, anxiety and after cancer. The creative dance approach has also reached many people at large conferences, health days, as prevention and self-care. The article closes with a self-experience. Yemanjá, the queen of the seas asks for dance.

Literatur

Hoffman, K. (1993). Trance und Tanz. Neue Wege in Selbsterfahrung und Therapie. München: Kösel.

Hoffman, K. (2006). Göttliche Geschichten. Praxisbuch zu Samba Gods II. München: Verlagsgemeinschaft Anarchie.

Juchmann, U. (2010). Lebenslust statt Essensfrust – kreative Therapie bei Essstörungen. Vortrag -DVD. Müllheim/Baden: Auditorium Netzwerk.

Koldehoff, S. (Hrsg. 2016). O-Ton Pina Bausch. Interviews und Reden. Pina Bausch Foundation.

DVD`s:

Juchmann, U. (2011). Wege entstehen dadurch dass man sie tanzt. Teile Therapie Tagung. Müllheim: Auditorium Netzwerk.

Juchmann, U. (2012). Wege entstehen beim Tanzen mit afrikanischen Göttinnen. Hypnose Kongress. Müllheim: Auditorium Netzwerk.

Juchmann, U. (2014). Stärken tanzen Teil 1 und Teil 2. Mentale Stärken. Müllheim: Auditorium Netzwerk.

Kurzbiografie

Ulrike Juchmann leitete viele Jahre eine therapeutische Wohngruppe für Mädchen und junge Frauen mit Essstörungen. Für die Helga Breuninger Stiftung hat sie Frauen in

Führungspositionen mit einer Seminarreihe zu Achtsamkeit, Emotionsfokussierung und innerer Telearbeit begleitet. Sie arbeitet als systemische und verhaltenstherapeutische Lehrtherapeutin, Coach, MBSR und MBCT Trainerin in Berlin Prenzlauer Berg. Als Dozentin ist sie für die Psychologische Hochschule Berlin und die Deutsche Psychologen Akademie tätig und bietet Inhouseseminare an. Die tanzenden Ressourcen stelle ich auf Tagungen und in Workshops vor. Für Coaching und Therapie habe ich die 12 Kräfte zeichnen lassen und Ressourcenkarten entwickelt und eine 40 seitige Broschüre verfasst. Im Oktober 2020 erscheint ihr Buch: *Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie bei Depression und Angst. MBCT in der Praxis* im Beltz Verlag.

Anschrift der Verfasserin

Ulrike Juchmann
Akademie für Achtsamkeit
Kopenhagener Straße 31 D
10437 Berlin
info@achtsamkeit-juchmann.de
www.achtsamkeit-juchmann.de
0173 628 7732

Quellennachweis

Alle Fotos stammen von der Autorin.

Die Illustratorin

Annika Uppendahl macht Illustrationen, Trickfilme und prima Apfelkuchen, war drei Jahre lang Dozentin an der Hanzehogeschule und der Akademie Minerva in Groningen und arbeitet seit 2009 freiberuflich in Berlin. www.uppi.graphics