

# Projektstudie «Körperbildarbeit mit Schmerz betroffenen»

## Ausgangslage

Im Rahmen meiner Projektstudie für die Eidgenössische Höhere Fachprüfung Kunsttherapie (HFP-KST), Fachrichtung Tanz- und Bewegungstherapie, suche ich Schmerz betroffene, die bereit sind, mir zu ihren Bedürfnissen Auskunft zu geben. Ihre Aussagen werden in meine Projektstudie einfließen. Mein Projekt mit dem Arbeitstitel «Körperbildarbeit mit Schmerz betroffenen» soll eine Ergänzung darstellen zu den bereits vorhandenen Behandlungsformen und Massnahmen im Bereich der Schmerztherapie.

## Körperbildarbeit<sup>1</sup>

Die Körperbildarbeit ist eine therapeutische Methode, in der sich kunst- und gestaltungstherapeutische sowie tanz- und bewegungstherapeutische Aspekte überschneiden. Sie kann damit beginnen, den Umriss des eigenen Körpers auf grosses Papier zu malen. Nach und nach werden verschiedene Aspekte des Körpers bildhaft hinzugefügt, die mit allen Sinnen erfahren und motorisch bewegt wurden. Es entsteht ein Gesamtbild im Prozess.

Am Körperbild zu arbeiten, das heisst, sich ein Bild zu machen von sich und von anderen im Kontakt zueinander und sich dieses Bildes bewusst zu werden, mit allen Sinnen, mit Gespür, Fantasie, von innen und aussen, dynamisch, beweglich, veränderlich.

Dass dabei schmerzenden Körperteilen besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist oft bereits eine Abweichung des Üblichen, also der Beginn, das Körperbild zu verändern. Im therapeutischen Prozess wird zudem der Spur nachgegangen, welche Lebensthemen hinter dem Schmerz stecken. Dies bedeutet auch, den damit verbundenen Selbstbildern, Gefühlen, Empfindungen und Lebenssituationen zu begegnen.

## Ziele

- Positive Veränderung der Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Reduktion von Angst und Stress
- Förderung der Körperakzeptanz
- Schmerzlinderung durch positive Körperwahrnehmung
- Förderung von Bewegung und Selbstfürsorge
- Verbesserung der emotionalen Resilienz

## Kontakt

Miryam Azer  
Buchholzweg 14  
3098 Schliern b. Köniz  
Tel. 079 692 94 16  
[miryam.azer@gmail.com](mailto:miryam.azer@gmail.com)  
[www.tanzresonanz.ch](http://www.tanzresonanz.ch)

<sup>1</sup> Quelle: Baer, U. (2024). *Kunsttherapie. Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder ...* Neukirchen: Semnos Verlag.