MONOGRAPHIE

Biodanza als Ressource für Frauen mit einer ADHS-Spätdiagnose

Eine theoretische Betrachtung mit persönlicher Praxisreflexion



Petra Gimmel

in Zusammenarbeit mit

Biodanzaschule Mitte, Kassel und Stuttgart
Barbara Schlender & Erhard Söhner

biodanza®

EINBLICK IN DIE MONOGRAPHIE

Inhaltsangabe

Die Monographie „Biodanza als Ressource für Frauen mit einer ADHS-Spätdiagnose“ geht der Frage nach, ob Biodanza Frauen nach einer späten ADHS-Diagnose dabei unterstützen kann, mit ihren spezifischen Herausforderungen besser umzugehen.

Ausgangspunkt ist die persönliche Erfahrung der Autorin. Ihre ADHS-Diagnose warf zahlreiche Fragen auf – darunter auch die, ob Biodanza ihr möglicherweise schon seit Beginn ihrer eigenen Tanzerfahrung geholfen hatte, mit ADHS-bedingten Herausforderungen besser umzugehen.

Um dieser Frage nachzugehen, beschäftigt sich die Arbeit zunächst mit den Grundlagen von ADHS, den Kernsymptomen und ihren Auswirkungen im Alltag. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Erfahrungen und Herausforderungen von Frauen, bei denen ADHS häufig erst spät erkannt wird.

Anschließend werden Grundlagen und Wirkprinzipien von Biodanza vorgestellt. Darauf aufbauend untersucht die Monographie, welche Elemente von Biodanza sich günstig auf den Umgang mit bestimmten ADHS-bedingten Herausforderungen auswirken könnten und welche Bedeutung dies für den Alltag haben kann. Im Blick stehen unter anderem Körperwahrnehmung und Selbstregulation, der Umgang mit Emotionen, Zugehörigkeit sowie Identität und Selbstverständnis.

In Kapitel 5 veranschaulicht die Autorin anhand autobiografischer Erfahrungen persönliche Entwicklungsprozesse, die sie mit Biodanza in Verbindung bringt. Dabei wird deutlich, wie sich der Umgang mit sich selbst und mit alltäglichen Herausforderungen positiv verändern kann, ohne dass Biodanza unmittelbar auf die ADHS-Kernsymptome einwirken muss.

Die Arbeit versteht Biodanza nicht als Behandlung von ADHS und erhebt keinen Anspruch, eine spezifische therapeutische Wirksamkeit nachzuweisen. Abschließend werden Möglichkeiten und Grenzen sowie Impulse für die Biodanza-Praxis aufgezeigt.

Vollständige Monographie anfragen

Die vollständige Arbeit ist auf Anfrage direkt bei der Autorin erhältlich.

Petra Gimmel
PGimmel@gmx.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1

ADHS verstehen 4

2.0 Was ist ADHS? 4

2.1 Prävalenz und Verlauf 4

2.2 Die Rolle der Neurotransmitter und neuronalen Netzwerke 5

2.3 Kernsymptome und ihre Auswirkungen im Alltag 8

2.4 ADHS bei Frauen – Besonderheiten und Spätdiagnose 10

2.5 Häufige Komorbiditäten bei Frauen 13

Biodanza 16

3.0 Biodanza - Grundlagen und Wirkprinzipien 16

3.1 Entstehung und Entwicklung von Biodanza 16

3.2 Das biozentrische Prinzip 17

3.3 Neurologie und Neurochemie bei Biodanza 18

3.4 Wirkprinzipien von Biodanza 20

3.5 Die fünf Erlebnislinien 22

Biodanza und ADHS 26

4.0 Biodanza als mögliche Ressource für Frauen mit ADHS-Spätdiagnose 26

4.1 Körperwahrnehmung und Selbstregulation 28

4.2 Emotionale Regulation 30

4.3 Gesehen werden und dazugehören 32

4.4 Identität, Authentizität und Integration 33

4.5 Möglichkeiten und Grenzen 37

Persönliche Reflexion 39

5.0 Einleitung 39

5.1 Mich selbst wieder wahrnehmen 40

5.3 Gefühle zulassen und ausdrücken – vom Kontrollieren zum Erleben 41

5.4 Gesehen werden und dazugehören – Resonanz, Vertrauen und Gemeinschaft 43

5.5 Sich selbst neu verstehen – Identität nach der ADHS-Spätdiagnose 45

6. Fazit 47
Praxisbezug 48
7. Impulse für die Biodanza-Praxis 48
Für Dich 51
Danksagung 52
Literaturverzeichnis 54
Anhang: 58
Nützliche virtuelle Quellen für weiterführende Informationen 58