



## Plädoyer für einen ›body turn‹!

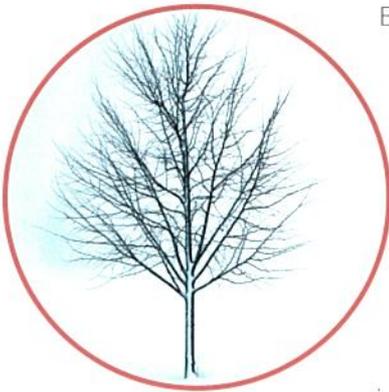
### Persönlichkeitsentwicklung durch Bewegung- und Gesundheitsförderung

*Alexandra Hepp und Dr. Oliver Trisch (DRK Generalsekretariat)*

Dieser Artikel ist ein Plädoyer für einen interdisziplinären Blick auf die Wechselwirkung von Körper und Psyche (Stichwort: Embodiment) und einen stärkeren Einbezug dieser Sichtweise in die Soziale Arbeit, speziell auch in die Jugendsozialarbeit. Uns geht es darum, praxisorientiert aufzuzeigen, warum dieser Einbezug einen zentralen Platz in der Sozialen Arbeit einnehmen sollte und wie auf dieser Grundlage die Persönlichkeitsentwicklung entlang entsprechender körperbezogener Angebote unterstützt werden kann.

Aber warum braucht es überhaupt ein Plädoyer? Die Bedeutung von Körper und Emotionen für die Persönlichkeitsentwicklung anzuerkennen, ist alles andere als selbstverständlich. Kulturhistorisch liegt das »vor allem in einer distanzierteren Mensch-Körper-Beziehung« begründet, die auf eine christlich abendländische Traditionen zurückgeht (Gräfe 2017, S. 8). Entsprechend wenig Relevanz kommt deshalb auch der Bedeutung des Körpers als Kategorie für die Theoriebildung der Sozialen Arbeit zu (vgl. Hornfeldt 2014, S. 35), ebenso wie körperorientierte Konzepte keinen eigenen Schwerpunkt in den Studiengängen der Sozialen Arbeit darstellen, sondern maximal Zusatzangebote sind. Auch in der Praxis der Sozialen Arbeit sind wir von einem grundlegenden Einbezug und einer flächendeckenden Anwendung körperbezogener Methoden und Ansätze nach wie vor weit entfernt (vgl. Zimmermann 2015, S. 204). Trotzdem gab es bereits vor knapp 200 Jahren pädagogische Pioniere wie z. B. Johann Heinrich Pestalozzi gab, die sich für eine Einheit von Geist, Gefühl und Körper eingesetzt haben.

Wenn es um den Einbezug von Körper und Bewegung geht, wird oft von einem einseitigen und damit einschränkenden Reiz-Reaktionsschema ausgegangen. Etwa so: Ich lese auf der Anzeige, dass sich der Zug verspätet, bin genervt und runzle die Stirn (vgl. Storch 2017, S. 38). Die Möglichkeit, dass die körperliche Position oder Haltung diese Emotionen auslöst, wird in der Regel nicht in den Blick genommen. Ebenso wenig wird beachtet, dass der Einzelne durch eine kontinuierliche körperorientierte Übung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion äußeren wie inneren Stressoren nicht ohnmächtig ausgeliefert ist. Diese Wirkung ist durch eine Fülle von Studien zwischenzeitlich gut belegt (vgl. Kaltwasser 2016, S. 12). Der interdisziplinäre Blick, wie z. B. auf neuere Erkenntnisse der Hirnforschung, ist deshalb auch für die Theoriebildung und Praxis der Sozialen Arbeit von herausragender Bedeutung.



Bevor wir im Folgenden unsere Argumentation unter Einbezug des Konzepts der Salutogenese und des Embodiment vertiefen werden, wollen wir folgende zentrale Grundannahmen voran stellen: »Persönlichkeit« meint für uns zusammenfassend die »Gesamtheit der individuellen Ausprägung eines Menschen« (Breuer 2017, S. 21), die aus der komplexen Wechselwirkung von Körper, Psyche, Gedanken (Kognition) und Körpersprache (Motorik) entsteht und sich im Zusammenspiel mit unserem sozialen Umfeld prägend auf unsere körperliche Erscheinung, Auftreten und Verhalten, Denkmuster, Einstellungen und Werte auswirken. Zudem: Der Körper eines Menschen (welche Gestalt dieser auch annimmt), stellt immer auch ein Kommunikationsmittel dar (in welcher Form dies auch sein mag) und ist stets Träger gesellschaftlicher Machtverhältnisse und sozialer Ungleichheit ist und damit auch »Ausdruck gesellschaftlicher Normierung oder Abweichung« (Gräfe/Witte 2014, S. 3).

## Persönlichkeitsentwicklung aus der ›salutogenen‹ Perspektive

Die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion ist eine grundlegende Voraussetzung für unsere Persönlichkeitsentwicklung. Sie ist laut Hirnforschung die Folge einer komplexen Wechselwirkung von Körper, Emotionen und Gedanken und spielt eine zentrale Rolle für unsere physische und psychische Gesundheit, insofern sie maßgeblich auch unsere Fähigkeit zur Stressbewältigung und emotionalen Selbstregulation beeinflusst.

Die Wechselwirkung von Psyche und Körper und ihre Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen interdisziplinär in den Blick zu nehmen, kann für die Jugendsozialarbeit eine paradigmatische Wirkung haben. Ein derartiger, interdisziplinär und ganzheitlich ausgerichteter Blick – wie beim Konzept der Salutogenese des Medizinsoziologen Antonovsky – reduziert den Fokus nicht auf pathogene bzw. krankheitsorientierte Fragen, sondern auf die (salutogenen) Fragen: Was macht einen Menschen physisch und psychisch stark? Welche salutogenen Faktoren sind nötig, um Krisen oder Stress ohne nachhaltige psychische und physische Schäden zu bewältigen?

Als Bezeichnung für eben diese Stärke, Stress und Belastungen positiv zu bewältigen und gesund zu bleiben, hat sich seit Antonovsky der Begriff der ›Resilienz‹ (im Deutschen oft vereinfacht mit ›Widerstandsfähigkeit‹ übersetzt) fest etabliert. Wengleich es zu diesem Begriff zwischenzeitlich mehr als 100 verschiedene Definitionen gibt, lassen sich drei, allen gemeinsame Kernaussagen herauskristallisieren (vgl. Strahler 2017, S. 14):

1. Resilienz meint die Rückkehr zu einem Gleichgewichts- oder Ausgangszustand.
2. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft/kein stabiles Merkmal, sondern ein dynamischer Prozess.
3. Resilienz entsteht in der Auseinandersetzung mit und erfolgreichen Bewältigung von Widrigkeiten, Krisen und Stress.

## Was passiert bei Stress(bewältigung) im Körper?

Die Auseinandersetzung und Bewältigung von Krisen/Stress erfolgt in einem engen dynamischen Zusammenspiel von körperlich-neurobiologischen und emotional-psychischen Prozessen: Sind wir gestresst, setzt das Nervensystem im Gehirn vermehrt Botenstoffe (Adrenalin, Noradrenalin) frei. Der Körper schlägt »Alarm« (der Blutdruck wird höher, der Atem beschleunigt, den Muskeln mehr Sauerstoff zugeführt) und bereitet eine »Kampf-oder Flucht-Reaktion« vor. Spezifische

Stresshormone aktivieren unsere Wachheit, Aufmerksamkeit und Teile der Immunabwehr – wohingegen andere Hormone mit hemmenden Eigenschaften ein Überschießen der Immunreaktion verhindern. Sie sorgen schließlich dafür, dass das Gleichgewicht des Organismus wieder hergestellt wird und sich das Stresssystem beruhigt.

Bleibt das Stresssystem dauerhaft erregt, kommt es zur Fehlregulation des Stoffwechsels sowie des Herz-Kreislauf- und Immunsystems. Entzündliche Prozesse nehmen zu und befördern ggf. die Entstehung von Allergien, Diabetes, koronaren Herzerkrankungen etc. oder das sogenannte »sickness behavior« (Erschöpfung, Schläfrigkeit, Appetit-Lustlosigkeit, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen). Andauernder Stress kann einen Zustand hervorrufen, der dem einer Depression ähnelt (vgl. Strahler 2017, S. 16).

Der Prozess der Stressbewältigung wirkt sich auch auf die Hirnstruktur aus. Bei chronisch gestressten Personen konnte nachgewiesen werden, dass der Hippocampus (das Hirnareal, das v. a. für das Gedächtnis wichtig ist) im Schnitt kleiner ist als bei weniger gestressten Personen (vgl. ebd.).

Das Gehirn resilienter Menschen hingegen produziert vermehrt Botenstoffe, die die synaptischen Verbindungen zwischen Nervenzellen festigen und den Aufbau neuer Verschaltungen stärken. Die daraus resultierende Plastizität verbessert die Aufmerksamkeit- und Gedächtnis- sowie Regenerationsleistungen nach Belastungen.

Zwar wird unsere neurobiologische Grundausstattung maßgeblich durch Gene bestimmt – laut neuesten Forschungsergebnissen der Epigenetik sind jedoch sogar diese durch gezieltes Verhaltens veränderbar (vgl. Lipton 2016) – doch ob bestimmte biochemische Schalter aktiviert oder deaktiviert werden und uns psychisch und physisch stärken oder schwächen, wird (auch) von unserer sozialen Umwelt beeinflusst. Vor allem stellt die Qualität der »sozialen Beziehung« einen entscheidenden Mechanismus für die Ausbildung der psychischen Widerstandsfähigkeit eines Menschen dar. Eine hohe Bindungsqualität zu mindestens einer Bezugsperson im sozialen Umfeld (der Familie, des Freundeskreises, der Schule etc.), die Verbundenheit, Unterstützung und Fürsorge vermittelt, ist ein zentraler Faktor für die Entstehung des sogenannten Kohärenzgefühls. Dieses, von Antonovsky in den 1980er Jahren geprägte Konzept, beschreibt eine Art »stimmiges Lebensgefühl«: Personen mit Kohärenzgefühl besitzen ein generalisiertes, überdauerndes und dynamisches Gefühl des Vertrauens. Sie sehen einen Sinn in dem, was sie erleben bzw. was ihnen geschieht, betrachten Krisen als erklärbar und glauben an ihre eigenen Widerstandskräfte. Dieses, durch enge soziale Beziehungen positiv gefärbte Lebensgefühl wirkt sich wiederum nachweislich positiv auf das Immun- und Herz-Kreislauf-System und den Hormonhaushalt aus.



## Zur Notwendigkeit einer ›salutogenen‹ Perspektive für junge Menschen

Vor dem aktuellen Hintergrund, dass gemäß einer aktuellen Studie rund 43 % der Schüler\*innen in Deutschland zwischen 10–18 Jahren oft bis sehr oft »gestresst« sind, ist der ganzheitlich persönlichkeitsorientierte Blick auf das Thema Stressbewältigung und der resilienzfördernde Umgang damit dringend nötig (vgl. IFT Nord 2017). Dies ist vor allem im Hinblick darauf bedeutsam, dass die diversen Stress-Symptome von Kindern und Jugendlichen wie physische Beschwerden (v. a. Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen, Schlafprobleme, Übergewicht, Essstörungen), psychische Belastungen (v. a. erhöhte Nervosität, depressive Verstimmungen, Unkonzentriertheit, sozialer Rückzug, soziale und emotionale Verhaltensstörungen) sowie psychische Auffälligkeiten und Verhaltensstörungen bei ca. 13 % der Kinder und Jugendlichen zunehmen (vgl. Ravens-Sieberer/Klasen 2014). Eine salutogene Perspektive bedeutet, die oben dargestellten Symptome nicht defizitär und »pathologisierend« in den Blick zu nehmen (vgl. Hauch 2015), sondern sich darum zu bemühen, ein vertiefendes Verständnis für das komplexe Zusammenspiel von Körper und Emotionen zu entwickeln. Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen aus einer salutogenen Perspektive zu betrachten, kann u. a. auch den herkömmlichen und etwas eingefahrenen Blick der Jugendsozialarbeit auf die sogenannten benachteiligten Jugendlichen verändern. Zum Beispiel dahingehend, einen Paradigmenwechsel in der Sicht auf bislang überwiegend defizitär beschriebene junge Menschen einzuleiten und stattdessen deren Stärken statt Schwächen in den Blick zu nehmen.

## Ein Blick auf die Persönlichkeitsentwicklung durch Körper und Bewegung

Von besonderer Bedeutung ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass unsere Körpersprache davon beeinflusst wird, wer wir sind und wie wir gesehen werden. Zudem gilt auch anders herum: unsere Persönlichkeit und wie wir wahrgenommen werden, wird davon beeinflusst wie wir unseren Körper einsetzen. Kurz gefasst: Körper und Psyche stehen in einem Wechselspiel zueinander. Ein Beispiel: Zwei amerikanische Psychologen führten zu diesem Thema ein Experiment durch. Es wurden zwei Gruppen von Testpersonen zum Schein mit Messapparaturen verdrahtet. Die eine Gruppe wurde in eine sitzende, aber unbequeme, vorgebeugte Haltung gebracht und gebeten, so acht Minuten zu verharren. Die Vergleichsgruppe sollte in aufrechter Haltung vor den Apparaturen sitzen. Danach wurden alle Teilnehmenden gebeten, ein unlösbares dreidimensionales Puzzle zusammenzubauen. Die erste Gruppe (unbequeme Haltung) gab nach zehn Teilen auf, die Vergleichsgruppe (aufrechte Haltung) bemühte sich 17 Teile zusammenzubauen. Die Psychologen gingen davon aus, dass die Körperhaltung einen nachhaltigen Einfluss auf die Motivation der Versuchspersonen hatte (vgl. Storch 2017, S. 46f.).

Dieses und auch viele andere Experimente zeigen, dass es nicht sinnvoll ist, den Dualismus von Geist/Psyche/Gehirn auf der einen Seite und Körper auf der anderen Seite aufrecht zu erhalten (vgl. ebd., 47 ff.). Beide zusammen stellen eine Einheit dar. Diese Einheit und die damit einhergehenden Wechselwirkungen werden mit dem Konzept Embodiment beschrieben (vgl. Storch et al. 2017). Wie schon oben angedeutet, sind der Körper und seine Sprache sowie unsere Gefühle nicht nur Ausdruck unserer Gedanken und Handlungen sondern es ist auch möglich unseren Körper einzusetzen, um Stimmungen zu steuern. Ein Beispiel: Stellen Sie sich aufrecht hin, lassen Sie dann Ihre Schultern und den Kopf hängen, lassen Sie den Unterkiefer locker und die Arme schlapp neben dem Körper baumeln. Bleiben Sie eine Minute in dieser Position. Wie fühlen Sie sich? Glücklich oder entspannt? Motiviert oder stark? Müde oder depressiv? Lösen Sie diese Position auf und stellen Sie Ihre Beine schulterbreit, richten Sie sich im Oberkörper auf und atmen tief durch, heben Sie den Kopf leicht an und lächeln Sie. Hat sich etwas verändert? Was fühlen Sie nun?

Vor diesem Hintergrund – der Wechselwirkung von Körper und Geist und dem Zusammenhang mit Emotionen – ist es gerade mit Blick auf (benachteiligte) Jugendliche sinnvoll, die Ressource Körper einzubeziehen. Denn: »Für viele von ihnen, die in vergleichsweise ohnmächtigen sozialen Positionen leben müssen, denen Teil-HABE weitgehend versagt bleibt, wird der Körper, den sie HABEN, zu einem der wenigen zu kontrollierenden Bereiche ihres Lebens« (Aner 2014, S. 20). Der Einbezug des Körpers mit bewegungsbezogenen Methoden in die Soziale Arbeit kann viele Funktionen zur Persönlichkeitsentwicklung erfüllen bzw. unterstützen. Zimmermann (2015, S. 207) beschreibt diese wie folgt:

- »Personale Funktion: Den eigenen Körper und sich selbst kennen lernen
- Soziale Funktion: Gemeinsam miteinander in Bewegung sein, spielen, etwas tun
- Produktive Funktion: Mit dem eigenen Körper etwas »herstellen«
- Expressive Funktion: Die körperlichen Darstellung von Gefühlen und Empfinden
- Impressive Funktion: Gefühle wie Lust und Freude durch Bewegung fühlen
- Explorative Funktion: Die räumliche und dingliche Umwelt wahrnehmen und nutzen
- Komparative Funktion: Lernen mit Niederlagen umzugehen, im Wettkampf sein
- Adaptive Funktion: Körperliche Grenzen kennenlernen und Leistung steigern«

Konkret lässt sich dies an einem Praxisbeispiel veranschaulichen: Grundsätzlich unterscheiden sich Menschen in der Ausprägung ihrer emotionalen Sensitivität. Viele Menschen haben nicht gelernt, verschiedene Stimmungen differenziert wahrzunehmen und zu benennen. Der Einsatz von Tanz in einer Gruppe kann z. B. das Erlernen von differenzierten Emotionen fördern (expressive und impressive Funktion). Tanz schult dabei gleichzeitig auch die eigene Körperwahrnehmung und die der Umwelt (personale und explorative Funktion) sowie das Sozialverhalten (soziale Funktion). Tanz hat in diesem Beispiel also positive Effekte wie die Förderung von Selbstbewusstheit und -vertrauen, Körperwahrnehmung und soziale Kompetenzen und kann zudem auch zu einem Flow-Erleben und Glück sowie Entspannung und zur

Konzentrationsfähigkeit beitragen. Gleichwohl gibt es auch mögliche negative Effekte, die bei der Planung von Bewegungsangeboten wie Tanz beachtet werden sollten. Auftreten können Frustration, Angst vor Versagen, Scham, Hemmung, Überforderung und Leistungserwartungen (vgl. Breuer 2017, 20). Hier gilt es, ein ausgewogenes Maß zwischen Anforderung und persönlichen Ressourcen zu finden. Dennoch wird sich manchmal Frustration einstellen. Diese punktuelle Frustration kann wiederum sinnvoll genutzt werden (komparative Funktion), auch im Sinne der Chance die eigenen Grenzen auszuloten und sich weiterzuentwickeln (adaptive Funktion) und etwas (Gemeinsames) zu schaffen (produktive Funktion).

Am Beispiel Tanz lässt sich darüber hinaus auch ein weiterer für die Jugendsozialarbeit bedeutender Aspekt verdeutlichen. Unserer Meinung nach ist die – wie oben bereits angedeutet – auch förderlich begründete ständige und einseitige Fort- und damit auch Festschreibung des Labels der Benachteiligung höchst problematisch. Denn sie reproduziert ständig eine Kategorie, die sie (letztlich) eigentlich selbst überwinden möchte. Durch den Einsatz von Tanz, der originär eher als Ansatz der kulturellen Bildung verstanden wird und damit in der Regel auch die Schaffung eines künstlerischen-kulturellen Produktes als erstes Ziel sieht, besteht die Möglichkeit, das Label der Benachteiligung in der konkreten Arbeit zu überwinden. Royston Maldoom, der Choreograf des mehrfach ausgezeichneten Dokumentationsfilms »Rhythm is it« formuliert dies so: »Im Rahmen meiner Arbeit konzentrieren wir uns nicht auf die Situation der teilnehmenden Einzelpersonen, sondern auf den äußeren Rahmen. Ich will einen sicheren und offenen Raum schaffen, in dem wir uns alle, egal in welcher Situation, auf etwas konzentrieren – man könnte sagen, auf etwas Externes. Und das ermöglicht uns, einen Raum zu haben, wo wir eine Pause von dem Rucksack voller Probleme oder von unserer Geschichte oder was auch immer machen können. Und ich versuche auch, einen Ort zu schaffen, an dem die Menschen nicht kategorisiert oder nach einem bestimmten Status mit einem Etikett versehen werden« (Trisch/Fritz 2017, S.5).

## Fazit

Der explizite Einbezug des Körpers in die Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit ist für die Jugendsozialarbeit sinnvoll. Zum einen, weil der Körper ein zentrales Instrument der Persönlichkeitsentwicklung und sozialen Beziehungsfähigkeit junger Menschen ist. Zum anderen, weil er oftmals die einzige Ressource ist, über die Heranwachsende, deren sonstige Teilhabe stark eingeschränkt ist, tatsächlich verfügen können.

Wünschenswert wäre daher ein »body turn« in der Sozialen Arbeit analog der Entwicklung in der Soziologie mit Beginn in den 1990er Jahre. Unter »body turn« oder auch »somatic turn« wird die Hinwendung zum bzw. Einbezug des Körpers in die Theoriebildung verstanden (vgl. Gugutzer 2006, 9). Dafür lässt sich auch sehr gut an das Konzept des Embodiments anknüpfen, das die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist / Psyche / Gehirn aus einer interdisziplinären Perspektive in den Blick nimmt und deren Forschungsergebnisse vielfältige Anknüpfungspunkte für die Praxis bieten. Dieser body turn ist auch hinsichtlich des Umgangs mit Stress sinnvoll, denn aus dieser Perspektive zeigen sich die komplexen Auswirkungen von körperlichen und psychischen Belastungen sehr deutlich und die hohe Bedeutung, die das Thema Resilienzförderung im Kindes- und Jugendalter eigentlich selbstverständlich einnehmen müsste.

Der Einbezug einer »salutogenen« Perspektive in die Jugendsozialarbeit (Hinwendung zu Stärken und Resilienzfaktoren) kann dazu beitragen, einen unverstellten Blick auf Jugendliche einzunehmen. Auch Ansätze wie die Kulturelle Bildung eröffnen durch ihre andere Zielstellung, die Erstellung eines künstlerischen Produktes, die Möglichkeit, Unterschiede und Benachteiligungen hinter sich zu lassen und bietet einen großen Raum für Persönlichkeitsentwicklung.



## Literatur

Aner, K. (2014): *Der Körper*. Sozial Extra, 38(1), 18–20. In: Zimmermann (2015). S. 205.

Breuer, Christina (2017): *Persönlichkeitsentwicklung durch Tanz*. In: Dokumentation der Fachtagung – Jugendsozialarbeit in Bewegung. Körper und Bewegung im Kontext von Prävention und Intervention. Berlin; S. 17–42; Nur online unter [https://drk-wohlfahrt.de/uploads/tx\\_ffpublication/2017-11-15\\_41\\_DRK-JSA\\_DOKU\\_JSA\\_in\\_Bewegung\\_2017.pdf](https://drk-wohlfahrt.de/uploads/tx_ffpublication/2017-11-15_41_DRK-JSA_DOKU_JSA_in_Bewegung_2017.pdf) (Zugriff 23.3.2018)

Gräfe, Robert (2017): *Körper und Leib als vernachlässigte Dimensionen der Sozialen Arbeit*. In: Jugendsozialarbeit in Bewegung. Körper, Bewegung und Tanz als Ressource. Beiträge zur Jugendsozialarbeit. Kooperationsverbund Jugendsozialarbeit (Hrsg.). Nr. 7. Berlin. S. 6–15

Gräfe, Robert/Witte, Matthias D. (Hrsg.) (2014): *Körper und Bewegung in der Sozialen Arbeit*. In: Sozialmagazin. Die Zeitschrift für Soziale Arbeit. (39) H. 1–2. Weinheim. S. 3

Gugutzer, Robert (2006) (Hrsg.): *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. Bielefeld

Hauch, Michael (2015): *Kindheit ist keine Krankheit: Wie wir unsere Kinder mit Tests und Therapien zu Patienten machen*. Frankfurt/Main

Hornfeldt, H.G. (2014): *Körper / Leib, Gesundheit(-sförderung) und Soziale Arbeit*. In: Sozial Extra, 38(1). S. 33–36

IFT-Nord (2017): *Präventionsradar – Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen*. Verfügbar unter [www.praeventionsradar.de](http://www.praeventionsradar.de) (Zugriff 23.3.2018)

Kaltwasser, Vera (2016): *Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Selbstregulation und Beziehungsfähigkeit als Basis von Bildung*. Weinheim und Basel

Lipton, Bruce H. (2016): *Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*. Burgrain

Ravens-Sieberer, Ulrike/Klasen, Fionna (2014): *Sachbericht des Abschlussberichts der BELLApplus-Befragung (Befragung »Seelisches Wohlbefinden und Verhalten«)*. Prädiktoren, Verlauf und Folgen psychischer Auffälligkeiten bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Verfügbar unter <http://child-public-health.org> (Zugriff 23.3.2018)

Storch, Maja/Cantieni, Benita/Hüther, Gerald/Tschacher, Wolfgang (2017): *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern

Strahler, Jana (2017): *Was die Psyche wachsen lässt*. In: Gehirn & Geist (11/2017). Resilienz: Was die Psyche aufrichtet. Mit Achtsamkeit die seelische Widerstandskraft stärken. Heidelberg. S. 12–17

Trisch, Oliver/Fritz, Rüdiger (2017): *Tanz als Ansatz in der Jugendhilfe*. Ein Interview mit Royston Maldoom. DRK Generalsekretariat (Hrsg.). Berlin.

Zimmermann, Germa (2015): *Der Körper als Ressource in der (offenen) Kinder- und Jugendarbeit*. In: Wendler; Huster (Hrsg.): *Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit*. Wiesbaden; S. 203–218