

Körper, Geist und Emotionen in Einklang bringen

Tanz und Bewegung als Ressource der Selbstfürsorge



Dr. Oliver Trisch

Selbstfürsorge in der Sozialen Arbeit ist ein zentrales Thema, denn die Tätigkeiten sind zum Teil sehr herausfordernd und können zur Überlastung führen. Dies geschieht meist dann, wenn die eigenen Grenzen dauerhaft nicht wahrgenommen werden und zudem Ruhepausen, Erholung und Ausgleich zu kurz kommen. Bei andauernder Belastung kann dies in der Folge zu ernsthaften Erkrankungen auf physischer und psychischer Ebene führen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten und Konzepte, um für Erholung oder Ausgleich zu sorgen und damit die eigene Resilienzfähigkeit zu stärken. Der Beitrag zeigt beispielhaft, welche Ressourcen Tanz und Bewegung für Gesundheit, Stressreduktion und Persönlichkeitsentwicklung bieten und wie diese im Sinne der Selbstfürsorge eingesetzt werden können.

■ Breite Anerkennung erfährt in der Sozialen Arbeit der nicht ganz einfach umzusetzende Grundsatz: „Nur, wer sich gut um sich selbst kümmert, hat die Kraft, andere zu unterstützen“ (Zito & Martin 2021, S. 11). „Gut-um-sich-kümmern“ meint hier das Wahrnehmen der eigenen Grenzen, den Umgang mit starken Emotionen und der Berücksichtigung von Pausen, Erholung und Ausgleich. Es geht darum sich selbst im Blick zu haben und zu spüren, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diesen auch zu folgen. Das Ziel ist dabei immer wieder die eigene Mitte zu finden und die eigene Widerstandsfähigkeit zu erhalten und aufzubauen.

Das Konzept der Salutogenese des Medizinsoziologen Antonovsky reduziert den Fokus nicht auf krankheitsorientierte Fragen, sondern auf die Fra-

gen: Was macht einen Menschen physisch und psychisch stark? Welche Faktoren sind notwendig, um Krisen oder Stress ohne nachhaltige psychische und physische Schäden zu bewältigen? Als Bezeichnung für die Fähigkeit, Stress und Belastungen positiv zu bewältigen und gesund zu bleiben, hat sich der Begriff der „Resilienz“ (im Deutschen oft vereinfacht mit Widerstandsfähigkeit übersetzt) fest etabliert. Mittlerweile gibt es mehr als 100 verschiedene Definitionen, dennoch lassen sich drei, allen gemeinsame Kernaussagen herauskristallisieren (vgl. Strahler 2017, S. 14):

- Resilienz bedeutet die Rückkehr zu einem Gleichgewichts- oder Ausgangszustand.
- Resilienz ist nicht angeboren und stabil, sondern ein dynamischer Prozess.

- Resilienz entsteht in der Auseinandersetzung mit und erfolgreichen Bewältigung von Widrigkeiten, Krisen und Stress.

Von besonderer Bedeutung im Konzept der Salutogenese ist weiterhin der Blick auf Krankheit und Gesundheit als fließendes Kontinuum und dynamischen Prozess. Wir bewegen uns lebenslang in diesem dynamischen Feld und können an vielen Punkten Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen.

Was passiert bei Stress(-bewältigung) im Körper?

Die Auseinandersetzung und Bewältigung von Krisen oder Stress erfolgt in einem engen Zusammenspiel von körperlich-neurobiologischen und emotional-psychischen Prozessen: Sind wir gestresst, setzt das Nerven-

system im Gehirn vermehrt Botenstoffe (Adrenalin, Noradrenalin) frei. Der Körper schlägt Alarm (der Blutdruck wird höher, der Atem beschleunigt, den Muskeln wird 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 Herzkrankungen 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 vor allem 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-, Gedächtnis- und Regenerationsleistungen nach Belastungen.

Unsere neurobiologische Grundausstattung wird zwar maßgeblich durch Gene bestimmt, aber laut neuesten Forschungsergebnissen der Epigenetik sind diese jedoch durch gezieltes Verhalten veränderbar (vgl. Lipton 2016). Ob aber bestimmte biochemische Schalter aktiviert oder deaktiviert werden und diese 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, 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.

Der Zusammenhang von Körper, Geist und Emotionen

Wir können also davon ausgehen, dass zwischen Erleben und Wahrnehmen von (herausfordernden) Situationen und deren Auswirkungen auf den Körper sowie den damit verbundenen körperlich-neurobiologischen und emotional-psychischen Prozessen sowohl ein Zusammenhang als auch eine Wechselwirkung besteht.

Dies verdeutlicht auch ein Experiment amerikanischer Psychologen, in dem zwei Gruppen von Testpersonen zum Schein mit Messapparaturen verdrahtet wurden. 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 Psycholog*innen gingen davon aus, dass die Körperhaltung einen nachhaltigen Einfluss auf die Motivation der Versuchspersonen hatte (vgl. Storch et al. 2017, S. 46 f.). Dies zeigt, 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).

Der Körper und seine Sprache sowie unsere Gefühle sind nicht nur Ausdruck unserer Gedanken und Handlungen, sondern es ist auch möglich unseren Körper einzusetzen, um Stimmungen zu steuern. Ein Beispiel, dass Sie selbst sofort ausprobieren können: Stellen Sie sich aufrecht hin, lassen Sie Ihre Schultern und den Kopf hängen, lassen Sie den Unterkiefer locker und die Arme schlapp neben dem Körper baumeln.

Bleiben Sie zwei Minuten 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. Was fühlen Sie nun? Hat sich etwas verändert?

Vor dem dargestellten Hintergrund der Wechselwirkung von Körper und Geist und dem Zusammenhang mit Emotionen erscheint es sinnvoll, den Körper stärker mit einzubeziehen. Insbesondere die zuletzt angesprochene Wirkrichtung – die eigene Beeinflussung unsere Gedanken und Gefühle durch Mimik, Gestik und Körperhaltung – ist als Ressource der Selbstfürsorge von besonderer Bedeutung. Kurz gesagt: „Es ist gar keine schlechte Idee, ein fröhliches Gesicht aufzusetzen, wenn einem traurig zumute ist“ (LeDoux 2001, S. 317).

Tanz und Bewegung in der Sozialen Arbeit erfüllen viele Funktionen

Der Einbezug des Körpers mit bewegungsbezogenen Methoden in die Soziale Arbeit kann zudem viele Funktionen zur Persönlichkeitsentwicklung erfüllen bzw. unterstützen (vgl. Zimmermann 2015). Diese Perspektive ist nicht nur für Klient*innen der Sozialen Arbeit von zentraler Bedeutung sondern auch für die in der Sozialen Arbeit Tätigen.

Zimmermann (2015, S. 207) beschreibt diese Funktionen 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 räumli-

che und dingliche Umwelt wahrnehmen und nutzen

- Komparative Funktion: Lernen mit Niederlagen umzugehen, im Wettkampf sein
- Adaptive Funktion: Körperliche Grenzen kennenlernen und Leistung steigern

Ich möchte dies an einem Beispiel verdeutlichen. Dabei beziehe ich mich auf (freien) Tanz, der nicht an die Ausführung einer speziellen Bewegungsart gebunden ist, sondern bewusst verschiedene Bewegungsformen mit ein bezieht (vgl. Breuer 2019, S. 346). 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 beispielsweise das Erlernen von differenzierten Emotionen fördern (expressive und impressive Funktion). Tanz schult dabei gleichzeitig auch die eigene Körperwahrnehmung und die der Umwelt (personale & 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 Bewegungsangeboten wie Tanz beachtet werden sollten. Auftreten können Frustration, Angst vor Versagen, Scham, Hemmung, Überforderung und Leistungserwartungen. 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).

Mit Blick auf das Thema Stressbewältigung möchte ich anhand eines weiteren Beispiels aufzeigen was Tanz bewirken kann. Hier beziehe ich mich auf Tango Argentino – ein zur Musik improvisierter Paartanz auf Grundlage der Rollen „Führen“ und „Folgen“. In einer Studie wurde der Speichel von 22 Paaren vor und nach dem Tangotanz untersucht. In den begleitenden Fragebögen zeigte sich nach dem Tanzen eine deutliche Verbesserung des Wohlbefindens. Das Ergebnis der Speichelproben bestätigte dies: Vor allem durch die Musik bedingt nahm das Stresshormon Cortisol ab und bei den Tanzpaaren stieg das Sexualhormon Testosteron, bedingt durch den Kontakt und die gemeinsame Bewegung (vgl. Christensen & Chang 2018, S. 180). Das gemeinsame Tanzen zur Musik fördert also nachweislich die Stressreduktion und verbessert das eigene Wohlbefinden. Dies verhilft auch zur Steigerung des oben genannten Kohärenzgefühls (positiv gefärbtes Lebensgefühl). Dies zeichnet sich u.a. dadurch aus, dass Krisen als erklärbar angesehen werden und auf die eigenen Widerstandskräfte vertraut wird - mit einer positiven Auswirkung auf das Immun- und Herz-Kreislauf-System sowie den Hormonhaushalt.

Tanz und Bewegung reduzieren Stress und fördern Resilienz

Bewegung und Tanz kann nachweislich dazu beitragen, Stress zu reduzieren sowie die eigene Persönlichkeit und Resilienzfähigkeit zu stärken. Zudem ist es hilfreich sich aller Wechselwirkungen von Geist, Körper und Emotionen bewusst zu werden, denn wir können unsere Stimmung beispielsweise durch unsere Körperhaltung beeinflussen. Tanz und Bewegung können daher als ein positiver Faktor der Salutogenese angesehen werden, und sind somit ein mögliches Tor zur Selbstfürsorge. Wichtig ist, herauszufinden, welche Form von Tanz und Bewegung zu einem passt. Hilfreich sind hier beispielsweise die sehr unterhaltsamen Ausführungen von Christensen & Chang (2018, S. 265).

Darüber hinaus kann Tanz und Bewegung auch sehr gut zur Resilienzförderung und Persönlichkeitsentwicklung bei Klient*innen der Sozialen Arbeit eingesetzt werden. Das kann über den Einsatz kleiner und niedrigschwelliger Bewegungssequenzen (vgl. Breuer 2019, S. 403 ff.) bis hin zu großen Bühnenprojekten wie „Rhythm is it“ reichen (vgl. Maldoom 2004).

Den Blick auf den Körper und seinen Wechselwirkungen mit Emotionen und Gedanken zu richten, beinhaltet auch eine grundlegende Debatte: Wünschenswert wäre aus meiner Perspektive ein „body turn“ in der Sozialen Arbeit analog der Entwicklung in der Soziologie mit Beginn in den 1990er Jahren. Unter „body turn“ oder auch „somatic turn“ wird die Hinwendung zum bzw. Einbezug des Körpers in die Theoriebildung verstanden (vgl. Gugutzer 2015). Anknüpfungspunkte finden sich im Konzept des Embodiments, das die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist/ Psyche/ Gehirn aus einer interdisziplinären Perspektive in den Blick nimmt und dessen Forschungsergebnisse vielfältige Anchlüsse für die Praxis bietet.

■ *Dr. Oliver Trisch, Diplom-Pädagoge, Leitung des Zentrums für Bewegung und Kommunikation in Berlin, kontakt@olivertrisch.de*



Literatur

Breuer, C. (2019): **Resilienzförderung durch Bewegung und freien Tanz**. In: DRK (Hg.): Impulse zur Resilienzförderung am Lern- & Lebensort Schule. Berlin: Eigenverlag, S. 300–449.

Christensen F. J.; Chang, D.-S. (2018): **Tanzen ist die beste Medizin**. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Gugutzer, R. (2015) (Hg.): **Soziologie des Körpers**. Bielefeld: transcript.

LeDoux, J. (2001): **Das Netz der Gefühle: Wie Emotionen entstehen**. München: dtv.

Lipton, B. H. (2016): **Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern**. Burgrain: KOHA-Verlag.

Maldoom, R. (2005): **Rhythm Is It! You Can Change Your Life in a Dance Class**. Dokumentarfilm.

Storch, M.; Cantieni, B.; Hüther, G.; Tschacher, W. (2017): **Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen**. Bern: hogrefe.

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

Zimmermann, G. (2015): **Der Körper als Ressource in der (offenen) Kinder- und Jugendarbeit**. In: Wendler, M.; Huster, E.-U. (Hg.): Der Körper als Ressource in der Sozialen Arbeit. Wiesbaden: Springer VS, S. 203–218.

Zito, D.; Martin, E. (2020): **Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe**. Basel: Beltz Juventa.

Foto: Boggy, adobe stock