

Die Integration von Tanz, Bewegung und Psychotherapie durch den Embodimentansatz

Wolfgang Tschacher, Melanie Munt und Maja Storch

Die AutorInnen diskutieren die Frage der Integration von Tanz und Bewegung in die Psychotherapie. Wenn man die Entwicklungen in der Psychologie und Psychotherapieforschung betrachtet, insbesondere die neuere Forschung zum Embodiment der Kognition und die Wirkfaktorendiskussion in der Psychotherapie, eröffnen sich verschiedene solche Möglichkeiten. Unser Überblick macht deutlich, dass mit Tanz und Bewegung allgemeine psychotherapeutische Wirkmechanismen angesprochen werden können und die Forderungen, die sich aus der Embodimentperspektive ergeben, berücksichtigt würden. Ein Praxisbericht zur integrativen Therapie nach dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM belegt die Machbarkeit und das Potenzial einer um Tanz und Bewegung erweiterten Psychotherapie.

Embodiment-Based Integration of Dance, Movement and Psychotherapy

The authors discuss possibilities of integrating dance and movement therapy with psychotherapy. In light of present developments of psychology and psychotherapy research, especially research on embodied cognition and on the change mechanisms of psychotherapy, several avenues of such integration are opened up. Dance and movement are found to address common factors of psychotherapy and to satisfy claims of the embodiment perspective. A practice report on integrative therapy using the Zurich Ressource Model ZRM supports the feasibility and potential of psychotherapy augmented by dance and body movement.

Schlüsselbegriffe

Embodiment, Psychotherapie, Tanztherapie, Bewegungstherapie, therapeutische Wirkfaktoren, Zürcher Ressourcen Modell ZRM

Key words

embodiment, psychotherapy, dance therapy, movement therapy, common factors of psychotherapy, Zurich Ressource Model ZRM

Aus Perspektive der heutigen evidenzbasierten Psychotherapieforschung sind Tanz und Psychotherapie zwei unterschiedliche Tätigkeiten aus getrennten Welten: Tanz dient auf den ersten Blick der Unterhaltung und dem Spaß, Therapie aber wird nötig, wenn psychische Probleme vorhanden sind.

Tanz ist Bewegung, aber Psychotherapie findet in der kognitiven und emotionalen Bearbeitung statt. Der Körper hat zwar bereits im frühen 20. Jahrhundert mit Wilhelm Reich Eingang in die analytische Psychotherapie erhalten, blieb in der wissenschaftlichen Diskussion aber bis heute randständig. Tanz als

Therapieform hat sich in Psychotherapiekreisen noch weniger etabliert. Wir werden im Folgenden der Frage nachgehen, ob und in welcher Weise Tanz, Bewegung und Psychotherapie sinnvoll aufeinander bezogen sein können und inwiefern Tanz und Bewegung in die Psychotherapie integriert werden sollen und können. Zunächst wollen wir uns die Begrifflichkeiten vor Augen führen.

Tanz ist koordinierte Ausdrucksbewegung, die primär keinem Handlungsziel dient – wenn ich jetzt vom Schreibtisch aufstehe, zum Fenster gehe, um es zu schließen, habe ich noch nicht „getanzt“, sondern nur eine Handlung durchgeführt. Tanz ist meist rhythmisch und repetitiv: eine Gemeinsamkeit mit Gesang und Musik, mit der er häufig, auch von seiner Entwicklung her, gekoppelt ist (Dorsch 1994). Tanz als Kunstform ist (anders als Literatur, Lyrik oder Theater) im Kern nichtsprachlich, was die wissenschaftliche Beschreibung erschwert. Man kann Tanz als eine Form von Ritual begreifen, da es für viele Tanzarten Regeln gibt, die es zu befolgen gilt. Diese Regeln betreffen die Bewegungsmuster beim Tanzen: etwa die Schrittfolgen, Körperhaltungen, Kopfstellungen, die Gestik und Mimik des Tänzers oder der Bezug zum Körper des Tanzpartners.

Warum tanzen Menschen überhaupt, wenn die Tanzbewegung primär keinem Handlungsziel dient? Die Psychologie nennt eine Reihe positiver Effekte, die beim Tanzen entstehen. Tanz ist eine der Tätigkeiten, die mit „flow“ in Verbindung gebracht werden (Csikszentmihalyi 1975): Flow bezeichnet einen Zustand des reflektionsfreien Einsseins mit einer Tätigkeit bei gleichzeitig empfundener hoher Kontrolle über diese. Lemmer Schmid (2011) hat diesen Aspekt in Zusammenhang mit der Kontaktimprovisation herausgearbeitet. Tanzen erzeugt zudem Synchronisation, sei es mit der Bewegung des Tanzpartners und / oder mit der Musik – zur positiven affektiven Wirkung von Bewegungssynchronie gibt es experimentelle

Befunde in der Sozialpsychologie (Chartrand / Lakin 2013; Tschacher / Storch 2012) sowie klinische Belege aus der Bewegungstherapie (Heimbeck / Hölter 2011) und Tanztherapie (Koch et al. 2007). Gemeinsames Tanzen erhöht außerdem die Affiliation zwischen Individuen, besitzt also eine prosoziale und erotisch-sexuelle Komponente (Grammer et al. 1998). Tanz (als Kunstform und Unterhaltungsaktivität) kann zudem Emotionen differenziert ausdrücken (Van Dyck et al. 2013) und helfen, Emotionen kathartisch auszuleben. Schließlich hat Tanz eine sportliche Seite und wird wie andere Sportarten aus Bewegungs- und Funktionslust betrieben.

Psychotherapie hat ebenfalls rituelle Anteile (Frank 1971). Bereits das Setting, in dem Therapie stattfindet, ist ritualisiert: Die Dauer einer Therapie „stunde“ beträgt 50 Minuten, die Sitzordnung ist innerhalb der Therapierichtungen gleich, Interventionen sind schulenspezifisch festgelegt. Über diese Ritualkomponente hinausgehend ist Psychotherapie allgemein ein auf Wirkfaktoren beruhender Lernprozess, der mit Techniken implementiert wird (Castonguay / Beutler 2006). Psychotherapietechniken sind spezifische psychologische Interventionen, die eine Reduktion von Störungen anstreben und gezielt Veränderungen in Erleben, Verhalten und sozialen Beziehungen bewirken (Tschacher et al. 2013). Beispiele für solche Techniken sind Rollenspiele (Verhaltenstherapie und Psychodrama) und freies Assoziieren (Psychoanalyse). In der Psychotherapie, die seit über einem Jahrhundert akademisch fundiert ist, haben sich verschiedene Strömungen und Schulen entwickelt. Die Hauptströmungen in der Gegenwart sind die Verhaltenstherapien, die tiefenpsychologischen Verfahren, die humanistischen und die systemischen Ansätze (Kriz 2007). Die gegenwärtige Diskussion ist zunehmend durch integrative Ansätze charakterisiert; es wird angestrebt, die klassischen Therapieschulen zu transzendieren und eine gemein-

same Terminologie zu entwickeln (Pfammatter et al. 2012).

Tatsächlich scheint die Verbindung von Tanz oder Bewegung und Psychotherapie keine Selbstverständlichkeit zu sein. In dem bekannten Lehrbuch zur Psychotherapie, „Garfield and Bergin’s Handbook“ (Lambert 2013) finden sich beispielsweise keinerlei Verweise auf Tanz oder Bewegung als Therapietechniken. Die Bestandsaufnahme der wissenschaftlichen Wirkungsnachweise von Grawe ergab noch in den 1990er Jahren fast keine wissenschaftlich hochwertigen Studien zur Körper- oder Tanztherapie (Grawe et al. 1994). An dieser weitgehenden Ausblendung tanztherapeutischer Interventionen seitens der akademischen Psychotherapieforschung hat sich bis heute wenig geändert.

Dabei existiert sehr wohl eine umfangreiche und vielfältige tanz-, körper- und bewegungstherapeutische Praxis, etwa im Rahmen psychiatrischer und psychosomatischer Versorgung und in komplementärmedizinischen Angeboten. Beginnend mit der Metaanalyse von Ritter und Graff Low (1996) existieren inzwischen auch eine Reihe von Wirksamkeitsstudien (Röhrich/Priebe 2006, Bräuninger 2012) und Reviews (Kiepe et al. 2012; de Dreu et al. 2012). Dennoch gibt es nach wie vor kaum Berührungspunkte zwischen der akademisch verankerten Psychotherapieforschung und den tanz- und bewegungsbezogenen Therapien. Es gibt kaum gemeinsame Ausbildungsgänge, Zeitschriften oder Kongresse. Tanztherapeuten und Psychotherapeuten haben in der Regel ein unterschiedliches professionelles Selbstverständnis, und beide vertreten divergente theoretische Begründungen für die eigene Arbeit. Viele heutige Tanztherapieansätze gehen auf Rudolf von Laban und dessen Schülerin Mary Wigman („Ausdruckstanz“) zurück und haben keine psychologischen oder psychotherapeutischen akademischen Wurzeln. Erst sekundär suchten Tanztherapeuten nach Anknüpfungen zu psy-

chotherapeutischen Schulen, besonders zur Gestalttherapie und Psychoanalyse.

Für die etablierte Psychotherapieszene liegen Tanz, Bewegung und Körperarbeit hinter dem Horizont ihrer Profession. Wir denken aber, dass es an der Zeit ist, Tanz und Bewegung mit Psychotherapie in eine engere Verbindung zu bringen. Nach unserer Auffassung finden sich hierfür überzeugende Gründe. Aus Sicht der Psychotherapie und Psychologie gibt es zwei Berührungspunkte, die eine solche Verbindung eröffnen und nahelegen: die Diskussion um die *Wirkmechanismen*, die nachgewiesenen Effekten psychotherapeutischer Behandlung zugrunde liegen, und die Perspektive des *Embodiment*, die zunehmend Eingang in die Psychologie und Kognitionswissenschaft nimmt.

Berührungspunkte zwischen Tanz und Psychotherapie

Der Ansatz der psychotherapeutischen Wirkmechanismen

Eine einflussreiche Strömung in der Theorie der Psychotherapie geht davon aus, dass die Effekte jeglicher Art von Psychotherapie auf allgemeine Wirkfaktoren („common factors“) zurückgehen. Diese Wirkfaktoren – und nicht die spezifischen Techniken und Übungen („specific factors“) – seien der eigentliche Kern des Unternehmens Psychotherapie. Ohne hier auf die Kontroverse zwischen den Vertretern der spezifischen versus unspezifischen Wirkweise von Psychotherapie einzugehen, wollen wir betrachten, welche allgemeinen Wirkfaktoren in der Fachliteratur diskutiert werden. Eine Literaturübersicht (Pfammatter/Tschacher 2012) ergibt eine Liste von etwa 20 Faktoren, für die teilweise umfangreiche Wirknachweise vorliegen:

1. Therapiebeziehung
2. Abschwächung sozialer Entfremdung
3. Erklärungssystem

4. Besserungserwartung
5. Veränderungsbereitschaft
6. Aktive Patiententeilnahme
7. **Ressourcenaktivierung**
8. **Affektives Erleben**
9. **Freisetzung unterdrückter Emotionen (Katharsis)**
10. Problemaktualisierung
11. Desensibilisierung
12. **Korrektive emotionale Erfahrung**
13. **Achtsamkeit**
14. **Affektregulation**
15. Klärung
16. Problemassimilation
17. Kognitive Umstrukturierung
18. Mentalisierung
19. Verhaltensregulation
20. Bewältigungserfahrung
21. Selbstwirksamkeit
22. Neue Selbstnarration

Es wird deutlich, dass einige **Wirkfaktoren** sehr wohl in Beziehung zu den Wirkungen von Tanz stehen könnten. Die Wirkfaktoren 8, 9, 12 und 14 betreffen in unterschiedlicher Weise affektive und emotionale Prozesse: Es liegt in der Natur von Tanz und Ausdrucksbewegung, dass in ihnen emotionale Prozesse aktiviert werden. Dies geschieht unmittelbar und nicht notwendigerweise verbal und kognitiv vermittelt. Es wäre also durchaus zu vermuten, dass auch Tanz- und Bewegungstherapie die emotionalen Wirkfaktoren von Psychotherapie ansprechen kann. Es erscheint zudem plausibel, Wirkfaktor 13, Achtsamkeit, zu den durch Tanz- und Bewegungstherapie modifizierbaren Faktoren zu rechnen, da Achtsamkeit häufig durch Prozesse der Körperwahrnehmung erreicht wird. Schließlich könnten die Wirkfaktoren Ressourcenaktivierung und Selbstwirksamkeit ebenfalls gerade durch körperbezogene Interventionen beeinflussbar sein. Insgesamt entsteht der Eindruck, dass bei Betrachtung der anerkannten allgemeinen Wirkfaktoren von Psychotherapie zu erwarten

wäre, dass typisch psychotherapeutische Effekte auch durch Tanz- und Bewegungstherapie erzeugt werden könnten. Erste Belege für diese Annahme liegen wie oben erwähnt bereits vor.

Der Embodiment-Ansatz

Embodiment bezeichnet eine konzeptuelle Neuorientierung der Psychologie und Kognitionswissenschaften. Als Hintergrund muss man berücksichtigen, dass sich die akademische Psychologie lange als reine Verhaltenswissenschaft verstand. Dies änderte sich mit der kognitiven Wende der Psychologie: Ins Zentrum der theoretischen und angewandten Psychologie rückte nun die gedankliche Verarbeitung von Reizen, was man im Rahmen der Computermetapher als abstrakte Informationsverarbeitung modellierte – Denken als die Bearbeitung von Bits und Bytes.

Seit einiger Zeit stößt diese Form des Kognitivismus aber auf zunehmende Skepsis. Dies liegt zum einen daran, dass die insgeheimen Leitdisziplinen der kognitiven Psychologen, die Computerwissenschaft und die Forschung zur künstlichen Intelligenz, die hohen selbstgesteckten Ziele nicht erreichte (ausführlicher in Storch et al. 2010). Statt künstliche Intelligenz abstrakt zu programmieren, wandten sich viele Informatiker der Entwicklung verkörperter autonomer Agenten, also der Robotik, zu. Gleichzeitig und unabhängig davon belegten Experimente, dass kognitive Prozesse durch Körpervariablen (Muskelspannung, Motorik) stark beeinflusst sind. Die psychologische Forschung widersprach also ebenfalls der Grundannahme der Kognitivisten, dass die Psyche als abstrakte und körperlose Informationsverarbeitung aufzufassen sei.

Eine zentrale Annahme der Embodiment-Ansätze ist die Wechselwirkung (Bidirektionalität) von körperlichem und psychischem Geschehen (Liepelt et al. 2012). Nach Barsalou (2009) hat jede Kognition, jede Emotion und jeder Affekt eine sensomotorische Kom-

ponente. Zum Stellenwert des Embodiment-Ansatzes in der aktuellen sozialpsychologischen Forschung schreiben Meier et al. (2012) knapp: „[...] all comprehension involves bodily simulation“ (S. 4). Jede Einsicht, jedes Verstehen setzt voraus, dass der Inhalt dessen, was verstanden werden soll, körperlich simuliert wurde, also in sensomotorischer Form vorliegt. Diese Aussage ist äußerst folgenreich, gerade auch für die Psychotherapie, denn sie zieht nach sich, dass dem Körper eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Informationen zugebilligt wird. Sogar ein so abstraktes Konzept wie der mathematische Begriff der Unendlichkeit hat einen sensomotorischen Anteil (Lakoff/Nuñez 2000). Studien zum Embodiment zeigen, dass die experimentelle Manipulation von Körpervariablen (wie Gesichtsausdruck, Handbewegungen, Körperhaltungen, Körperbewegungen) Einfluss hat auf Affekte und Emotionen, motivationale Prozesse, Gehirnaktivität, Reflexe, neuroendokrine Vorgänge sowie Einstellungen und Bewertungen (Price et al. 2012). Der Körper betrifft damit quasi die gesamte Psychologie.

Embodiment beeinflusst auch die zwischenmenschliche Interaktion und die soziale Kognition: Beobachten wir ein Gegenüber, nutzen wir automatisch die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme, können uns in diese Person hineindenken und -fühlen, als ob wir die Welt geradezu mit ihren Augen betrachteten. Dies geht unter Umständen so weit, dass wir selbst subjektiv Schmerz empfinden, wenn sich der andere verletzt. Man zuckt nicht nur zusammen, wenn man Schmerz empfindet, sondern empfindet auch Schmerz, wenn jemand zusammenzuckt... Hier ist also nicht nur der Körper der „Spiegel der Seele“, sondern auch die Seele Spiegel des Körpers, sogar des Körpers eines anderen Menschen. Solche Bidirektionalität ist für therapeutische und pädagogische Interaktionen relevant: Wenn Menschen miteinander interagieren oder diskutieren, synchronisieren sie sich auf nonverbaler kör-

perlicher Ebene. Das Ausmaß nonverbaler Synchronie korreliert mit der Beziehungsqualität und den sozialen Einstellungen und Problemen der beteiligten Personen, wie aus Studien hervorgeht (Ramseyer/Tschacher 2011; Chartrand/Lakin 2013). Besonders emotionale Körpersignale werden sozial synchronisiert und sind dabei geradezu „ansteckend“.

Zusammengefasst zeigt die heutige Kognitionsforschung also dies: Nichtsprachliche und unbewusst mitlaufende motorische Prozesse, kurz: die Leiblichkeit des Individuums, bilden die Grundlage von Kognition. Auf diesem Unterbau beruht auch zwischenmenschliche Kommunikation. Abstrakte Informationsverarbeitung und -übertragung sind daher ungenügende Modelle für das Denken und die soziale Interaktion. Das ist gemeint, wenn man sagt, dass Kognition und Kommunikation verkörpert sind („embodied cognition“). Folglich kommt dem Embodiment eine wichtige Rolle auch gerade in therapeutischen Interaktionen zu: ein weiterer Grund, Körper und Körperbewegung in die Psychotherapie besser einzubringen. Wenn in Gestalt der Tanz- und Bewegungstherapie bereits Techniken und therapeutisches Wissen vorhanden sind, wäre es logisch, dies in den Kontext der wissenschaftlichen Psychotherapie und in psychotherapeutische Interventionen zu integrieren.

Integration von Tanz- / Bewegungstherapie und Embodiment im Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Embodiment-Ansätze betrachten den Menschen als Einheit von Leib und Geist. Körperliches und Psychisches wirken permanent aufeinander und sind untrennbar miteinander verbunden. Wenn man diesen Gedanken konsequent weiterdenkt, ergeben sich weitreichende Auswirkungen auf die psychologische Praxis. Alle Ansätze von beratenden und therapeutischen Interventionen, die sich darauf

beschränken, mit Klienten einfach nur zu sprechen, vernachlässigen eine wesentliche Komponente psychischer Ganzheit und sind daher, was ihre Wirksamkeit anbetrifft, von vornherein und ohne Not eingeschränkt und unvollständig.

In den Embodiment-Techniken, die für das ZRM-Training verwendet wurden, werden diese Aspekte berücksichtigt. Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM liefert die theoretische Basis für ein allgemeinspsychologisches, störungsunspezifisches Selbstmanagementtraining (Storch / Krause 2007). Im psychoedukativen Setting des ZRM-Trainings werden systematisch und theoriegeleitet innerpsychische Ressourcen der Klienten aufgebaut. Das ZRM-Training liegt in manualisierter Form für Gruppensettings vor, ist aber auch für Einzelsettings geeignet (Meier / Storch 2013) und kann wegen seines systematischen und theoriegeleiteten Aufbaus als integratives Modell zwischen Psychotherapie und körperorientierten Methoden dienen. Besonders relevant ist diese Integrationsarbeit in stationären Settings.

Die Körperarbeit im ZRM-Training erfolgt unter einem gedächtnistheoretischen und einem selbstregulatorischen Aspekt. Aus gedächtnistheoretischer Sicht ist die Körperarbeit eine zentrale Methode, durch eine breite Informationsspur ein wohladaptives neues Handlungsmuster möglichst nachhaltig zu bahnen, um es leichter aktivierbar zu machen. „Die Stärke einer Gedächtnisspur kann als Funktion der Menge der miteinander gekoppelten Informationen aufgefasst werden. Je mehr Informationen miteinander gekoppelt werden, desto höher ist die Gedächtnisstärke.“ (Jäncke 2013, 704) Information, die nachhaltig im Gedächtnis gespeichert ist, hat immer auch eine körperliche Komponente, wie im vorherigen Abschnitt beschrieben. Erst das Embodiment, die Verkörperung einer Information, ermöglicht zuverlässiges Erinnern. Diese Erkenntnisse nutzt man z. B. mittlerweile erfolgreich dafür, Schüler durch

unterstützende Gesten besser lernen zu lassen (Macedonia / Knösche 2011).

Der zweite Aspekt, unter dem Körperarbeit im ZRM-Training einen wichtigen Stellenwert einnimmt, ist, dass motorische Prozesse Stimmungen, Einstellungen und Informationsverarbeitung beeinflussen. Im Rahmen der Embodiment-Forschung zu dieser Thematik induziert man experimentell veränderte Körperhaltungen bei den Versuchspersonen und prüft anschließend, ob Menschen ihre Umwelt bzw. sich selbst in unterschiedlicher Haltung unterschiedlich wahrnehmen. Die Forschungsergebnisse legen nahe, körperliche Rückmeldeprozesse beim Selbstmanagement praktisch einzusetzen (Jäncke 2013). Wenn ein Patient sich zum Ziel gesetzt hat, sicher und selbstbewusst aufzutreten, gelingt ihm dies besser, wenn er sich auch eine Körperhaltung und Bewegungsmuster erarbeitet, die diese innere Haltung unterstützen. Einstellungen und Stimmungen über Veränderungen der Körperhaltung zu beeinflussen, hat den Vorteil, dass die Körperhaltung auch unter hohem Stress willkürlich beeinflussbar bleibt. Ob man aufrecht oder mit eingesunkenen Schultern dasitzt, kann man leicht selbst beobachten, und auch im größten Prüfungsstress ist man noch in der Lage, die Schultern zurückzunehmen und die Atmung bewusst zu regeln. Während es vielen Menschen schwerfällt, ihre Stimmungen und Gefühle direkt zu verändern, insbesondere in Drucksituationen, gelingt es jedem, die Körperhaltung so zu optimieren, dass sich über die entsprechenden Rückmeldeprozesse die dazu passende Stimmung erzeugen lässt. Die Körperarbeit stellt also aus der Perspektive des Selbstmanagements eine wichtige Technik dar, eigene Gefühle zu steuern. Die Fähigkeit zur Affektregulation ist ein zentraler Wirkfaktor in der Psychotherapie und eine Kompetenz zur Erhaltung von psychischer Gesundheit (Kuhl 2001; Storch / Kuhl 2013). Ein Fallbeispiel soll die Praxis des ZRM erläutern:

Frau M., eine Lehrerin, befindet sich wegen eines Burnouts stationär in einer sechswöchigen psychosomatischen Rehabilitation. Sie arbeitet an der Thematik, sich besser abgrenzen zu lernen. Bisher ist ihr das nicht gelungen, da sie diesbezüglich in einem Motivkonflikt verhaftet ist. Die bewusste Einsicht, dass sie sich gesundheitlich ruiniert, wenn sie weiterhin zu jedem Ansinnen, das man an sie richtet, „ja“ sagt, kollidiert mit ihrem stark ausgeprägten Beziehungsmotiv. „Wenn ich jetzt anfangen, ‚nein‘ zu sagen, dann habe ich Angst vor Liebesverlust“, kann sie nach einigen Stunden Einzeltherapie in Worte fassen. Mit Hilfe von ressourcenaktivierendem Bildmaterial (Krause/Storch 2010) wird für Frau M. ein Motto-Ziel entwickelt. Motto-Ziele sind metaphorisch und poetisch formulierte Ziele, die aufgrund ihrer starken Bildhaftigkeit unbewusste und körpernahe Ebenen des psychischen Systems erreichen können (Storch/Kuhl 2013; Storch 2013; Weber 2013). Frau M. wählt für sich als Ressourcenbild einen schlafenden Bären. „Dieser Bär ist auch mit sich alleine zufrieden, er ist nicht darauf angewiesen, dauernd Bestätigung von anderen zu bekommen“, so begründet sie ihre Wahl. Ihr aus dem Bild entwickeltes Motto-Ziel lautet: Mein Bärenfell schützt mich jederzeit.

Das Bild des Bären ist imstande, ihren Motivkonflikt deutlich zu reduzieren, ein Effekt von Motto-Zielen, der auch von Pinsdorf (2013) belegt wurde. Mit ihrem Bild und ihrem Motto-Ziel, das in der Psychotherapie entwickelt wurde, begibt sich Frau M. nun in die Tanztherapie. Hier entwickelt sie in mehreren Sitzungen „bärische“ Bewegungsabfolgen. Dies beinhaltet unter anderem eine langsame Gangart, eine zentrierte Stellung des Beckens und der Füße, eine tiefe Bauchatmung und die Imagination, ein dichtes, warmes Bärenfell auf dem Körper zu haben, das negative Schwingungen abhalten kann. Nach einigen Sitzungen hat Frau M. spontan den Impuls, auch mit der Stimme zum Bärenthema zu im-

provisieren. Es ergibt sich ein Bärenbrummen, was sich dann zu einem „Nein“ entwickelt. Abgesehen von ihrer Arbeit am Bärenthema in der Tanztherapie bringt Frau M. den Bären als Thema auch in die Ergotherapie. Hier bemalt sie einen Seidenschal in „ihren“ Bärenfarben braun und grün. „Braun für das Fell und grün für den Wald, der sein Territorium ist, das er zur Not auch verteidigt.“

Die Geschichte von Frau M. zeigt, dass es bei entsprechender theoretischer Fundierung leicht ist, in stationären Settings verschiedene Arbeitsbereiche (hier Psychotherapie, Tanztherapie, Ergotherapie) systematisch ressourcenaktivierend zu nutzen. Die positiven Effekte sind zweierlei: Erstens profitiert der Patient durch den effektiven Einbezug körperlicher und tanztherapeutischer Wirkfaktoren, und zweitens haben die verschiedenen Disziplinen, die miteinander zum Wohle des Patienten arbeiten, eine gemeinsame Sprache, in der auch Therapieplanung gut kommuniziert werden kann.

Diskussion und Ausblick

Tanz, Bewegung und Psychotherapie sind keineswegs Tätigkeiten aus unterschiedlichen Welten. Tanz und Bewegung aktivieren gezielt einige der Wirkfaktoren, die für Psychotherapie zentral sind.

Aus diesen Überlegungen und der modellhaften Synthese, die im ZRM-Training bereits vorliegt, lassen sich verschiedene Schlüsse ziehen. Wir gewannen die Auffassung, dass tanz- und bewegungsbasierte Interventionen in einen konventionellen psychotherapeutischen Kontext integriert werden können, dies in Einklang mit der Theorie des Embodiment.

Es wäre zu analysieren, welche der Techniken, die sich spezifisch im Tanz entwickelt haben (Callaway 2013), in die Psychotherapie eingebracht werden können. Schließlich

könnte man vertieft auf die Praxis und Theorie der Achtsamkeit eingehen: Achtsamkeit als ein Bestandteil moderner kognitiver Verhaltenstherapien und zugleich ein körperbasiertes Mittel der Bewusstseinslenkung bildet ein weiteres mögliches Bindeglied für die Integration von Tanz und Psychotherapie.

Literatur

- Barsalou, L. (2009): Simulation, situated conceptualization, and prediction. *Philosophical Transactions of the Royal Society* 364, 1281–1289, <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2008.0319>
- Bräuninger, I. (2012): The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life: A randomized controlled trial. *The Arts in Psychotherapy* 39, 296–303, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2012.03.008>
- Callaway, E. (2013): Leap of thought. *Nature* 502, 168, <http://dx.doi.org/10.1038/502168a>
- Castonguay, L. G., Beutler, L. E. (2006): Principles of therapeutic change: A task force on participants, relationships, and techniques factors. *Journal of Clinical Psychology* 62, 631–638, <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20256>
- Chartrand, T. L., Lakin, J. L. (2013): The antecedents and consequences of human behavioral mimicry. *Annual Review of Psychology* 64, 285–308, <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143754>
- Csikszentmihalyi, M. (1975): Beyond boredom and anxiety (deutsch (2005): *Das Flow-Erlebnis*. Klett-Cotta, Stuttgart). Jossey-Bass, San Francisco
- Dorsch, F. (1994): *Psychologisches Wörterbuch*. Huber, Bern
- de Dreu, M. J., van der Wilk, A. S. D., Poppe, E., Kwakkel, G., van Wegen, E. E. H. (2012): Rehabilitation, exercise therapy and music in patients with Parkinson's disease: A meta-analysis of the effects of music-based movement therapy on walking ability, balance and quality of life. *Parkinsonism and Related Disorders* 18, 114–119, [http://dx.doi.org/10.1016/S1353-8020\(11\)70036-0](http://dx.doi.org/10.1016/S1353-8020(11)70036-0)
- Frank, J. D. (1971): Therapeutic factors in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy* 25, 350–361
- Grammer, K., Kruck, K. B., Magnusson, M. S. (1998): The courtship dance: Patterns of nonverbal synchronization in opposite-sex encounters. *Journal of Nonverbal Behavior* 22, 3–29, <http://dx.doi.org/10.1023/A:1022986608835>
- Grawe, K., Donati, R., Bernauer, F. (1994): *Psychotherapie im Wandel: Von der Konfession zur Profession*. Hogrefe, Göttingen
- Heimbeck, A., Hölter, G. (2011): *Bewegungstherapie und Depression*. *Psychotherapie und Psychosomatische Medizin* 61, 200–207, <http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1267999>
- Jäncke, L. (2013): *Lehrbuch Kognitive Neurowissenschaften*. Huber, Bern
- Kiepe, M.-S., Stöckigt, B., Keil, T. (2012): Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy* 39, 404–411, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.001>
- Koch, S., Morlinghaus, K., Fuchs, T. (2007): The joy dance. Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy* 34, 340–349, <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2007.07.001>
- Krause, F., Storch, M. (2010): *Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual für die Arbeit mit der ZRM-Bildkartei*. Huber, Bern
- Kriz, J. (2007): *Grundkonzepte der Psychotherapie*. Beltz, Weinheim
- Kuhl, J. (2001): *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Hogrefe, Göttingen
- Lakoff, G., Nuñez, R. (2000): *Where mathematics comes from. How the embodied mind brings mathematics into being*. Basic Books, New York
- Lambert, M. J. (Hrsg.) (2013): *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change*. 6. Ausg. Wiley, New York
- Lemmer Schmid, J. (2011): *Kontakt-Improvisation als Lebenskunst: Mehr Lebensqualität durch Flow-Erleben und Achtsamkeit*. Dissertation, Universität Marburg
- Liepelt, R., Dolk, T., Prinz, W. (2012): Bidirectional semantic interference between action and speech. *Psychological Research* 76, 446–455, <http://dx.doi.org/10.1007/s00426-011-0390-z>
- Macedonia, M., Knösche, T. (2011): Body in mind: How gestures empower foreign language learning. *Mind, Brain, and Education* 5, 196–211, <http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-228X.2011.01129.x>
- Meier, B., Schnall, S., Schwarz, N., Bargh, J. (2012): Embodiment in social psychology. *Topics in Cognitive Science* 4, 705–716, <http://dx.doi.org/10.1111/j.1756-8765.2012.01212.x>
- Meier, R., Storch, M. (2013): *Coaching mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM*. In: Lippmann, E. (Hrsg.):


- Coaching. Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis. 3. Aufl. Springer, Heidelberg, 74–83
- Pfammatter, M., Junghan, U., Tschacher, W. (2012): Allgemeine Wirkfaktoren der Psychotherapie: Konzepte, Widersprüche und eine Synthese. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie* 17, 17–31
- Pfammatter, M., Tschacher, W. (2012): Wirkfaktoren der Psychotherapie – eine Übersicht und Standortbestimmung. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie* 60, 67–76, <http://dx.doi.org/10.1024/1661-4747/a000099>
- Pinsdorf, K. (2013): How striving for your goals benefits others. Poster für das 33. Motivationspsychologische Kolloquium, 25.–27.2013. Universität Osnabrück
- Price, T., Peterson, C., Harmon-Jones, E. (2012): The emotive neuroscience of embodiment. *Motivation and Emotion* 36, 27–37, <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-011-9258-1>
- Ramseyer, F., Tschacher, W. (2011): Nonverbal synchrony in psychotherapy: coordinated body-movement reflects relationship quality and outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 79, 284–295, <http://dx.doi.org/10.1037/a0023419>
- Ritter, M. B., Graff Low, K. P. (1996): Effects of Dance / Movement Therapy: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy* 23, 249–260, [http://dx.doi.org/10.1016/0197-4556\(96\)00027-5](http://dx.doi.org/10.1016/0197-4556(96)00027-5)
- Röhrich, F., Priebe, S. (2006): Effect of body-oriented psychological therapy on negative symptoms in schizophrenia: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine* 36, 669–678, <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291706007161>
- Storch, M. (2013): Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM: Ressourcen aktivieren mit Motto-Zielen. In: Schaller, J., Schemmel, H. (Hrsg.): Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur psychotherapeutischen Arbeit. dgvt-Verlag, Tübingen, 247–259
- Storch, M., Krause, F. (2007): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Manual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM. 4. Aufl. Huber, Bern
- Storch, M., Kuhl, J. (2013): Die Kraft aus dem Selbst. Sieben Psychogymns für das Unbewusste. 2. Aufl. Huber, Bern
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2010): Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 2. Aufl. Huber, Bern
- Tschacher, W., Pfammatter, M., Junghan, U. (2013): Psychotherapie. In: Rössler, W., Kawohl, W. (Hrsg.): Soziale Psychiatrie. Das Handbuch für die psychosoziale Praxis. Band 2: Anwendung. Kohlhammer, Stuttgart, 290–304
- Tschacher, W., Storch, M. (2012): Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie und Psychotherapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie* 17, 259–267
- Van Dyck, E., Maes, P.-J., Hargreaves, J., Lesaffre, M., Leman, M. (2013): Expressing induced emotions through free dance movement. *Journal of Nonverbal Behavior* 37, 175–190, <http://dx.doi.org/10.1007/s10919-013-0153-1>
- Weber, J. (2013): Turning duty into joy! Optimierung der Selbstregulation durch Motto-Ziele. Dissertation. Universität Osnabrück, Lehrstuhl Persönlichkeitspsychologie

Die AutorInnen

Prof. Dr. Wolfgang Tschacher




Psychologe, Leiter der Forschungsabteilung für Psychotherapie an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bern.

 Prof. Dr. Wolfgang Tschacher
Abteilung für Psychotherapie
Universitätsklinik für Psychiatrie und
Psychotherapie
Laupenstrasse 49 | CH-3010 Bern
tschacher@spk.unibe.ch
www.embodiment.ch

Melanie Munt, MA Klinische Psychologie



MBCT-Trainerin, Psychoanalytische Psychotherapie (i.A.), bei Mediter, Psygroup & Parh lie.

 Melanie Munt, MA
172 Avenue de la chasse | BE-1040 Brüssel
melaniemunt@yahoo.fr
www.psygroup.be

Dr. Maja Storch



Psychologin und Psychoanalytikerin, ist Inhaberin und wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich.

 Dr. Maja Storch
Institut für Selbstmanagement und Motivation
Zürich ISMZ
Spin-off der Universität Zürich
Scheuchzerstrasse 21 | CH-8006 Zürich
maja.storch@ismz.ch