

# **Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte und Ressourcen mit den künstlerisch-kreativen Methoden der Tanztherapie.**

## **Burnout Prophylaxe durch die Unterstützung der Resilienz.**

### **Ein Überblick**

*Erika Kletti-Ranacher, Dipl.Pädagogin, Tanztherapeutin BTd, HPP*

*Burnout* ist kein neues Phänomen. Als Beeinträchtigung der Lebens- und Arbeitsqualität wird es aber erst in den letzten Jahren eigenständig wahr- und ernstgenommen.

Der Begriff *Burnout* wird erstmalig von dem Arzt H. Freudenberger erwähnt, der aus eigener Betroffenheit über seinen Zusammenbruch durch Arbeitsüberlastung vom Ausbrennen: Burn-Out spricht (H. Freudenberger, 1974). Als Auslöser werden (in Kombination) langfristiger Stress, Überforderung, zermürbende Arbeits- und Lebensbedingungen, mangelnde Anerkennung und großer Termin- oder Leistungsdruck, Perfektionismus und anhaltende Frustrationen gesehen. Die Symptome zeichnen sich vor allem durch vollständige körperliche und emotionale Erschöpfung und verringerte Leistungsfähigkeit aus. Dazu gehören u.a. ein Gefühl von innerer Leere, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Schmerzen (meist Rücken/Kopf) und körperliche Verspannungen. Die Konzentrations- und Merkfähigkeit lässt nach, Grübeln und Angstgefühle kommen auf.

Der Fachverband Burnout-Zentrum e.V. bezeichnet *Burnout* u.a. als Endzustand einer oft begeistert begonnenen Entwicklung, die über Phasen von Stagnation und Überlastung in Desillusion endet. Die oben genannten Symptome kennen wir sicher alle in Varianten, beispielsweise aus Zeiten von großer, aber vorübergehender Belastung (z.B. Erkrankung/Pflege/Verlusterfahrungen von Angehörigen). Nicht alles ist ein *Burnout*. Die Warnsignale zu erkennen und darauf zu reagieren kann ein *Ausbrennen* verhindern.

Wie beugen wir vor? Und was können wir tun, wenn wir erste Anzeichen erkennen? Wie können wir die Balance des seelisch-körperlichen Gleichgewichts erhalten und wieder herstellen? Die „7 Säulen der Resilienz“ umfassen eine optimistische Grundhaltung, die Fähigkeit Situationen anzunehmen wie sie sind und lösungsorientiert zu denken und zu handeln und somit von einer passiven in eine aktive Rolle zu kommen. Es gilt Verantwortung zu übernehmen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und aktiv die Zukunft zu planen. Diese Eigenschaften erscheinen sinnvoll, aber wie sind diese Fähigkeiten zu erreichen?

Die Tanztherapie, als eine künstlerisch-kreative Methode, ermöglicht durch ihre ganzheitliche Vorgehensweise im Hier und Jetzt ganz konkret mit jeder einzelnen „Säule“ individuell zu arbeiten. Im Blick sind hier die Selbstwirksamkeit und die Aktivierung der eigenen Ressourcen.

Die ersten Tanztherapeutinnen (1940iger Jahre in den USA) entwickelten ihre Methoden in der Praxis durch die Praxis, das heißt mit PatientInnen für PatientInnen. In direkter Unmittelbarkeit des Tanzens miteinander wird auf ihren Körper- und Bewegungsausdruck eingegangen, ihr *So-Sein* respektiert und gewürdigt.

Im Gestaltungsansatz, der auf *Trudi Schoop* zurückgeht, werden Themen in Bewegung umgesetzt. Im Körper wird erspürt, wie diese sich emotional ausdrücken und über Improvisation und Gestaltung damit gearbeitet, das heißt, es passiert eine bewusste Integration und eine Transformation auf unterschiedlichen Ebenen. Die selbst entwickelte Gestaltung bedeutet ein *In Besitz nehmen* des Themas, der Emotion. Die Emotionen erhalten Struktur und Grenzen und „überrollen“ somit nicht mehr die PatientInnen.

Der gruppenorientierte Ansatz nach *Marian Chace* stärkt intensiv das Körper-Bewusstsein, somit das Selbst-Bewusstsein und verhilft so zu Stabilität und Selbstvertrauen. Die eigenen Bewegungen der TeilnehmerInnen, immer zu Musik im Bewegungsfluss, werden durch die Tanztherapeutin gespiegelt und intensiviert und erhalten so einen klaren Bewegungs-Ausdruck, eine Integration. Diese Wahrnehmung der persönlichen individuellen Bewegung ist identitätsfördernd.

Authentische Bewegung (*Authentic Movement*) nach *Mary Whitehouse*, weiterentwickelt durch unter anderem *Janet Adler*, ist eine tanztherapeutische Methode, die insbesondere unbewusste Anteile der Sich-Bewegenden im Blick hat. Mit geschlossenen Augen und ohne Musik wird diesen Zeit und Raum gegeben sich über die Bewegung zu zeigen. Eine Gleichzeitigkeit von „ich bewege mich“ und „ich werde bewegt“ wird erlebt. Voraussetzung ist ein integriertes Körpergefühl, das die TeilnehmerInnen in der Regel durch Tanzerfahrung mitbringen. Die Annäherung an diese im wahrsten Wortsinne vertiefte Selbst-Erkenntnis, dem authentischen Selbst, ermöglicht Eigenverantwortung und Klarheit u.a. in Bezug auf eigene Grenzen. Eine Selbstfürsorge, die hilft ein Burnout zu verhindern.

Die durch den Ausdruckstänzer *Rudolf von Laban* (1879-1958) strukturierten und somit verallgemeinerbaren Beobachtungen der Bewegungsqualitäten des Menschen, vertieft durch die entwicklungspsychologischen Differenzierungen durch *Judith Kestenberg* (1910-1999), sind Inhalte in der tanztherapeutischen Ausbildung. Sie erlauben den TanztherapeutInnen fehlende Bewegungsqualitäten der KlientInnen zu erkennen und anzubieten. Mit der Erweiterung des Bewegungsrepertoires erweitert sich auch die Ressourcenvielfalt und die Selbstwirksamkeit.

*Irmgard Bartenieff* (1900-1981), Tänzerin, von Rudolf von Laban und seiner Arbeit beeinflusst, wird später Physiotherapeutin und entwickelt die Fundamentals. Diese Übungen der bewegten Anatomie, mit Fokus auf den Körperverbindungen und der Integration der Körpermitte, verhelfen zu einem integrierten Bewegungsausdruck, der Präsenz, nicht nur für TänzerInnen.

Diese tanztherapeutischen Ansätze unterstützen darin die eigenen Resilienz-Potentiale zu erkennen und Möglichkeiten der Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit, Bedürfnisse und Grenzen in Zeiten von Belastung wahrzunehmen. Dies erweist sich als eine effektive Vorbeugung auch der klassischen depressiven Symptome der Selbstentfremdung, d.h. des sich nicht mehr Spürens, des sich Fremdseins. Als TanztherapeutInnen haben wir die Integration, eine Balance von Körper, Geist (Kopf) und Seele zum Ziel. Dies bedeutet, dass der Kopf, das Denken und das Sprechen nicht priorisiert werden.

Aaron Antonovsky (1923-1994) der den Begriff der Salutogenese geprägt hat, spricht vom Kohärenzgefühl, das uns stimmig und verbunden fühlen lässt, auch in widrigen Zeiten. Die Fähigkeit auch dann, oder gerade dann, Ressourcen zu aktivieren, ist manchen Menschen mehr, anderen weniger gegeben. Der Blick ist auf die „Salutogenese“, die Gesunderhaltung und nicht auf die Defizite gerichtet. Die Tanztherapie unterstützt in hohem Maße diese Fähigkeiten, knüpft an die *gesunden* Anteile über die Bewegung an und verhilft so unmittelbar zu einem Gefühl von Kohärenz. Der Bezug zum eigenen Leben, der persönlichen Lebenssituation ist dabei von großer Bedeutung.

Auch einfache Achtsamkeitsübungen geben Unterstützung im täglichen Leben. In einem vollen Alltag, gibt es meist wenig Rückzugsmöglichkeiten oder zeitliche Lücken für kreativen Ausdruck. Hier gilt es, in Selbstwürdigung, sich klare Strukturen zu geben, wie zum Beispiel eine bestimmte Zeit, die den eigenen Bedürfnissen gewidmet ist, etwa eine morgendliche oder abendliche Kurzmeditation. Tanztherapeutisch gibt es einige kurze und sehr wirksame Bewegungsrituale, die die Zentrierung, das sich selbst gut zu spüren, was in Stresszeiten leicht verloren geht, intensiv unterstützen. Auch kann ein Dreiminutentanz zu einer Lieblingsmusik die positive Selbstwahrnehmung stärken, was wohl jede(r) schon erlebt hat.

Zusammengefasst: Der künstlerischen Therapieform Tanztherapie sind individuelle Resilienz - Strategien, salutogenetische Interventionen und selbstwirksame Vorgehensweisen immanent. Sie fördert das authentische Selbst des Menschen und dadurch dessen Mündigkeit.

#### **Literatur zum Thema:**

- AMANN, E.G. (2015): *Resilienz*. Haufe.
- BERNDT, C. (2015): *Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out*. Dtv.
- DENZLER, R.E. (2011): *Keine Angst vor Montagmorgen. Gelassen in die neue Arbeitswoche*. O.Füssli.
- JOHNSTONE, M. (2015): *Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst*. Kunstmann.
- KLEIN, P. (1998): *Tanztherapie (Ein Weg zum Ganzheitlichen Sein)*. Pfeiffer.
- KLETTI-RANACHER, E. (11/1990): *Der Chace-Ansatz in der Tanztherapie*. Tanzaktuell.
- KOCH, S./ BENDER, S. (2007): *Movement Analysis-Bewegungsanalyse*. Logos.
- MEIBERT, P./LEHRHAUPT, L. (2010): *Stress bewältigen mit Achtsamkeit*. Kösel.
- REDDEMANN, L. (2010): *Überlebenskunst*. Klett-Cotta.
- SCHARF-WIDDER, S. (2009): *Interventionen in der Tanztherapie*. Selbstverlag.