

Sich ein paar Takte fallen lassen

Reportage. In einem neuen Workshop tanzen Gestresste gegen das Burn-out an



Körpergefühl statt Cha-Cha-Cha und Foxtrott: Tanztrainerin Birgit Jung ermutigt zu neuen (Tanz-)Bewegungen, um die Sinne zu schärfen oder Gefühle auszudrücken

Tanzen ist ein hochwirksamer Stimmungsaufheller

KURIER: Was kann Tanzen bewirken, wenn man Burn-out-gefährdet ist?

Elke Doppler-Wagner: Bewegung ist sehr wichtig, um Stress abzubauen. Tanzen ist mehr als Schritte üben, es ist Bewegung und es fördert das Zusammenspiel von Motorik und Sensorik. Und es gilt als sehr wirksamer Stimmungsaufheller, der den Alltag vergessen lässt. Daher ist es auch ein prophylaktisch wirkungsvoller Weg, um mit dem eigenen Körper im Gespräch zu bleiben.

Das Ziel des Workshops?

Unter anderem geht es uns darum, diese Zeit als Regeneration zu nützen und nicht schon wieder nach

VON GABRIELE KUHN

Tanzen gegen Burn-out: Für jemanden wie mich, die so etwas wie eine Panikattacke bekommt, wenn sie zum Tanz aufgefordert wird, ein interessanter Ansatz. Ich tanze, aber das bitte takt- und partnerlos. Weil ich mir keine Schrittfolgen merken kann und mich die ganze Situation nervt.

Doch Tanztrainerin Bibi Jung und Elke Doppler-Wagner, Expertin für Stressmanagement und Burn-out-Prophylaxe, wollen in ihrem neuen Workshop „Burn the Floor“ erschöpften Menschen gar keinen Cha-Cha-Cha oder Foxtrott beibringen. Sie verstehen Tanz als Hilfsmittel gegen das Ausbrennen, um dabei den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Jung: „Es geht darum, sich zu finden und zu spüren. Das haben viele verlernt. Die Verbindung und der Energiefluss im Körper sind gestört.“

Kein Leistungsprinzip also, kein Druck, tanzen lernen zu müssen. Stattdessen: Bewegungs-Coaching, bei

dem es möglich ist, in eine andere Welt einzutauchen. Tanz ist da als Mobilisierung gedacht und als Tool, um an sich zu arbeiten. Odersich ein paar Takte fallen zu lassen. „Burn-out-Gefährdete verlieren den Kontakt zu ihrem Körper. Sie können sich nicht mehr spüren und nicht mehr entspannen. Tanzen versteht man als Bewegungsgespräch – mit einem Partner. Oder, in diesem Fall, mit sich selbst“, erläutert Doppler-Wagner. Dabei würden die Sinne geschärft, Gefühle ausgedrückt, angenommen und weitergegeben. „Beim Tanzen bin ich mit meinem eigenen Körper verwoben. Bin ganz bei mir.“

Der Körper erzählt

Ich setze mich und werde von Tanztrainerin Jung aufgefordert, meine „Sitzknochen“ zu spüren. Ich soll den Körper hängen lassen, ausatmen, um mit dem Einatmen Druck in die Sitzknochen zu verlagern. Wirbel für Wirbel rolle ich mich schließlich hoch, zuletzt folgt der Kopf. Jung berührt meine Schul-

tern, richtet den Arm aus. Etwas knackt. Ich erfahre, dass meine Schulterblätter nicht dort sind, wo sie sein sollten. Wohin sie gehören, weiß ich nicht so genau. In diesem Moment spüre ich meine „Brüche“ – zwischen Becken und Beinen. Zwischen Oberkörper und Mitte. Stellen, an denen scheinbar nichts mehr so richtig zusammenpasst und der Energiefluss unterbrochen ist.

Da beginnt der Körper seine Geschichte zu erzählen: Von den Verspannungen nach einem langen Arbeitstag vor dem Computer. Von den Verkrampfungen, die durch Zeitdruck entstehen. Jeder Stressmoment ein kleiner fester Knoten, der sich nicht wegatmen lässt und den ich fast täglich mit in den Schlaf nehme.

Und wieder eine Hand, diesmal auf meinem Bauch. Die zierliche Tanztrainerin, deren Bewegungen leicht und geschmeidig erscheinen, hat mich „erwischt“. Sie fordert mich nämlich auf, tief zu atmen. Das erinnert mich wiederum daran, dass ich

unter Stress immer flach atme. Damit unterscheide ich mich von den wenigsten Menschen. Meist atme ich nicht in den Bauch, bleibe oben, also im Brustraum. Ein Muster, das zu weiteren Verspannungen führt. Auch das ist die Idee der tänzerischen Burn-out-Prophylaxe: Eine gesundheitsförderliche Haltung zu finden, eine belastungsreduzierte Einstellung zu üben und zu trainieren. Balance zu finden, zwischen Phasen der Anspannung und Entspannung.

Was Musik auslöst

Im Atem, im Becken, in den Schultern ausgerichtet, soll ich nun den Raum queren, mein Gleichgewicht verlagern und dabei „schwingen“. Das ist eine Herausforderung. Aber es macht Spaß über das Parkett zu schreien, seiner selbst bewusst. Denn das scheint ebenfalls ein wichtiger Punkt: bei sich und in sich zu bleiben. Atmen. Die Mitte finden.

Musik spielt dabei eine zentrale Rolle. Sie dockt unmittelbar an Gefühle an, re-

präsentiert Seelenzustände. Doppler-Wagner: „Aber jeder erlebt Musik auf seine eigene Weise. Wichtig ist, darauf zu achten, was die Musik auslöst: Welche Erinnerungen werden wach, was sagt mir die Musik? Empfinde ich Freude, Romantik, Trauer, Energie oder Kraft?“

Ziel des Workshops ist es, Menschen begreiflich zu machen, dass man sich nicht permanent „selbst überholen muss, um zufrieden zu sein“. Freies Tanzen und bewusste Bewegung wird als Selbstfürsorge und innere Achtsamkeit verstanden. Da fällt mir ein Satz ein, den ich einmal gelesen habe: „Tanzen ist wie Singen mit dem Körper.“

Der Weg dorthin führt erst einmal über einen Muskelkater. Schultern, Wirbelsäule – alles tut weh. Ich dehne mich – ach ja, stimmt: In den Bauch atmen wäre jetzt gar keine so üble Idee.

Info: „Burn the Floor“ ist ein Workshop in drei Teilen. Die Teile kosten jeweils 120 Euro und sind auch einzeln buchbar. Info und Anmeldung: workshop.burnoutvorsorge-aktiv.at oder www.arthurmurray.at

Elke Doppler-Wagner ist Trainerin für Stressmanagement



Bestleistungen zu streben. Wichtig ist es außerdem, innere und äußere Stressoren zu identifizieren, zu ändern und zu transformieren.

Welche Rolle spielt Musik beim Entspannen/Anspannen?

Über die Musik können sich Teilnehmer mental, körperlich und emotional spüren lernen und an sich beobachten, was verschiedene Musikgenres auslösen: Kann ich mich entspannen, werde ich unruhig, nervös, welche Erinnerungen werden wach.

Welche Übungen können Sie abseits des Tanzens empfehlen, um Burn-out vorzubeugen?

Ich empfehle jegliche Form von Sport und Bewegung, Genusstaining, Atemübungen, Hobbys. Und es ist wichtig, nein sagen zu lernen.

ÜBERBLICK

Frauen rauchen „anders“ als Männer

Studie. „Frauen rauchen vermehrt in Stress-Situationen, während Männer eher in Gesellschaft Nikotin konsumieren, also wenn es ihnen gut geht.“ Das sagte Andjela Bäwert von der Uni-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie anlässlich der Jahrestagung der Österr. Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin Freitag in Wien. Weil bei Frauen Nikotin schneller abgebaut wird, spüren sie den Nikotinentzug auch eher als Männer und reagieren darauf in vielen Fällen mit gesundheitlichen Beschwerden. Frauen

Schlankheitsmittel sind oft überflüssig

Test. Pulver, Tabletten, Drinks, Tees: Die Wirkung von 24 rezeptfreien Schlankheitsmitteln aus der Drogerie hat der „Verein für Konsumenteninformation“ (VKI) beurteilt. Keines war für sich allein zur dauerhaften Gewichtsabnahme geeignet. Allenfalls können sie unterstützend wirken. Manche Schlankheitsmittel können auch unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen, etwa allergische Reaktionen. Formula-Produkte können zu Verstopfung, Kreislauf- oder Konzentrationsschwäche führen. Den ausführlichen Test gibt es im April

Pille gegen den Infarkt am Morgen

Forschung. Die höchste Todesraten durch Herzinfarkte und Schlaganfälle gibt es in den Morgenstunden nach dem Erwachen – denn da ist der Wirkstoffspiegel etwa von am Abend eingenommenen Blutdrucksenkern schon relativ niedrig. Howard Stevens von der Uni Glasgow entwickelte Tabletten, die erst vier Stunden nach der Einnahme ihre Wirkstoffe freisetzen. Kurz vor dem Schlafengehen eingenommene Medikamente würden dann erst in den gefährlichen Morgenstunden ihre höchste Wirkung erzielen, berichtet er auf einem

WEITERE MELDUNGEN

Rauchverbote senken Zahl der Frühgeburten

Bilanz. Rauchverbote in öffentlichen Gebäuden haben die Zahl der Frühgeburten und schweren Asthma-Anfälle bei Kindern deutlich sinken lassen, berichten Forscher der Uni Maastricht (Niederlande) in der Fachzeitschrift *Lancet*. Die Zahl der Neugeborenen mit sehr geringem Geburtsgewicht sei um fünf Prozent gesunken. „Zusätzlich zu den bereits bekannten Vorteilen für die Gesundheit von Erwachsenen beweist unsere Studie deutlich, dass Rauchverbote beträchtliche Vorteile für die vorgeburtliche Gesundheit und die Gesundheit von Kin-

KURIER CLUB

JAMIE OLIVER KRAUTERANBAU

Pflanzen und pflegen Sie Ihre eigenen Kräuter mit dem trendigen Set von Jamie Oliver. Es enthält Basilikum- und Schnittlauch-Samen, inkl. zwei Anbaubehältern und hölzernen Pflanzenstäben.

jetzt im KURIER CLUB-Shop für Mitglieder nur € 20,50 (versandkostenfrei)

GREEN FINGERS LITTLE SEEDLING

Infos, Anmeldung zur CLUB-Mitgliedschaft & Bestellung unter: KURIER CLUB-Telefon: 05 9030-777* | Fax: 05 9030-701