

TANZ- & AUSDRUCKSTHERAPIE AN EINER TAGESKLINIK – ERSTE EVALUATION EINES NONVERBALEN ZUGANGS

Grundschober G., Koller D.; Beier D., Gorecka J., Hold B., Prochaska E., Resch J., Sailer – Spitznagel I., Strasser B., Stürzer A.; Aigner M.

Abteilung für Erwachsenenpsychiatrie – Psychiatrische Tagesklinik, Universitätsklinikum Tulln, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Karl Landsteiner Privatuniversität

Einleitung

Die Tanz- & Ausdruckstherapie ist eine ganzheitliche, bewegungsorientierte und künstlerische Therapieform, in der Bewegung und Tanz die Mittel sind, sich selbst zu erforschen und zu einem (neuen) Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele zu finden. Der Mensch wird in seiner Ganzheit betrachtet, die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert.

Alle Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen, sind teilweise durch unseren Körper gemacht und werden in unserem Körper, dem sogenannten Körper- oder Leibgedächtnis, gespeichert. Sie prägen unser Denken, Fühlen und Handeln und zeigen sich in einzigartigen (Körper-) Haltungen und Bewegungsmustern. Über Wahrnehmen, Erleben und Bewusstmachen dieser spezifischen Körpersprache können Verbindungen zu emotionalen und psychischen Inhalten entdeckt und bearbeitet werden. Im freien Tanz können Impulse aus unserem Inneren an die Oberfläche gelangen, die unsere Erfahrungen, Erinnerungen, Sehnsüchte, Ängste oder Wünsche widerspiegeln. Diese können in spielerischer Weise zum Ausdruck gebracht und körperlich erlebt werden.

Für welche Patienten ist Tanz- & Ausdruckstherapie geeignet?

- Psychiatrische Krankheitsbilder
- Suchterkrankungen
- Essstörungen
- Psychosomatische Krankheitsbilder
- Traumafolgestörungen (bei ausreichender Stabilisierung)
- Somatische Erkrankungen und die daraus folgenden psychischen Beeinträchtigungen
- Körperliche und/oder geistige Beeinträchtigungen
- Entwicklungsverzögerungen bzw. Entwicklungsauffälligkeiten von Kleinkindern und Kindern
- Altersbedingte Beeinträchtigungen auf physischer, psychischer und kognitiver Ebene

Welche Methoden werden bei Tanz- & Ausdruckstherapie verwendet?

- Körperwahrnehmungsübungen
- Einsatz von Medien (Tücher, Stöcke, Bälle...)
- Ausprobieren von neuen Bewegungs-, Handlungs- und Beziehungsmustern
- Bewegungen in Bezug auf Raum, Kraft, Zeit und Fluss
- Übungen zu Rhythmus, Atmung, Haltung, Körperspannung & -entspannung
- Schöpferisch-kreative Gestaltungsprozesse
- Freies Tanzen und spielerische, freie Bewegungen durch Ausleben eigener Impulse
- Arbeit mit Symbolen (nach C. G. Jung)
- Humor und Spaß
- Verbale Reflexion
- Körperreisen, Imagination, Autogenes Training
- Reflexion der Tanzerlebnisse mittels Malen, Schreiben, Tonarbeit

Projekt Tanz- & Ausdruckstherapie an der Psychiatrischen Tagesklinik 2014 / 2015

Im Rahmen eines Projekts (20.11.2014 – 22.01.2015) wurde an der Psychiatrischen Tagesklinik des Universitätsklinikums Tulln an 8 Terminen (wöchentlicher Turnus) Tanz- & Ausdruckstherapie in Einzeltherapiekontakten (n=8, Dauer 50min) und Gruppentherapien (n=37, Dauer 90min) durch Frau Koller Doris angewandt. Diese Programmeinheiten wurden in den regulären Therapieablauf der Tagesklinik integriert und im Kontext des anderen Therapieangebots vorbereitet und reflektiert.

Nach jeder Therapiedurchführung wurden die Patienten ersucht auf freiwilliger Basis einen Fragebogen auszufüllen. Dieser stellt die Grundlage für die nachfolgende Auswertung dar.

Vor dem Hintergrund entwicklungs- und tiefenpsychologischer Denkmodelle ermöglicht das anschließende Gespräch den Erfahrungsaustausch und die Reflexion der leiblichen Erfahrung. Ergebnisse sind differenziertere Wahrnehmung, klarere Unterscheidung von funktionalen und dysfunktionalen Verhaltensmustern und darauf aufbauend Veränderung und Entwicklung. Die Tanz- & Ausdruckstherapie integriert weiters Erkenntnisse aus der Tiefenpsychologie, den humanistischen Theorien, der Kreativitätsforschung, der Entwicklungspsychologie, der Traumaforschung sowie der Neurobiologie.

Die Arbeitsweise ist ressourcenorientiert und aktiviert unsere schöpferischen Kräfte. Die Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires bewirkt zudem eine Erweiterung des psychischen Handlungsspielraumes. In der Tanztherapie werden keine Tanzschritte gelernt, es geht nicht darum wie Bewegungen aussehen, ob sie vielleicht ungeschickt, unbeholfen oder unkoordiniert wirken. Bewegungen kommen in dieser Therapie aus ihrem Inneren und sind individuell einzigartig.

Unter anderen konnte Bräuninger I. (2006) in einer randomisierten Kontrollstudie nachweisen, dass durch Tanztherapie in der ambulanten Versorgung die Verbesserung der Lebensqualität und Stressbewältigung erreicht werden kann.

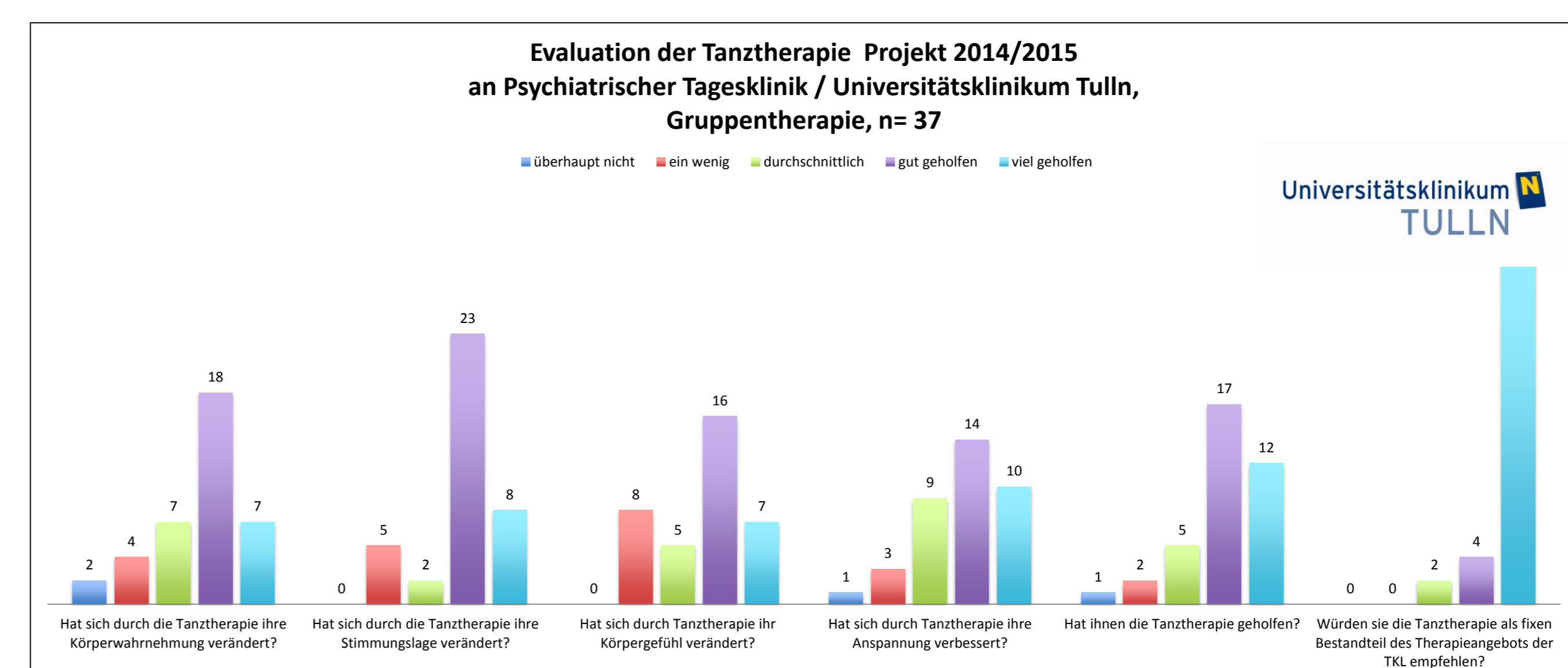
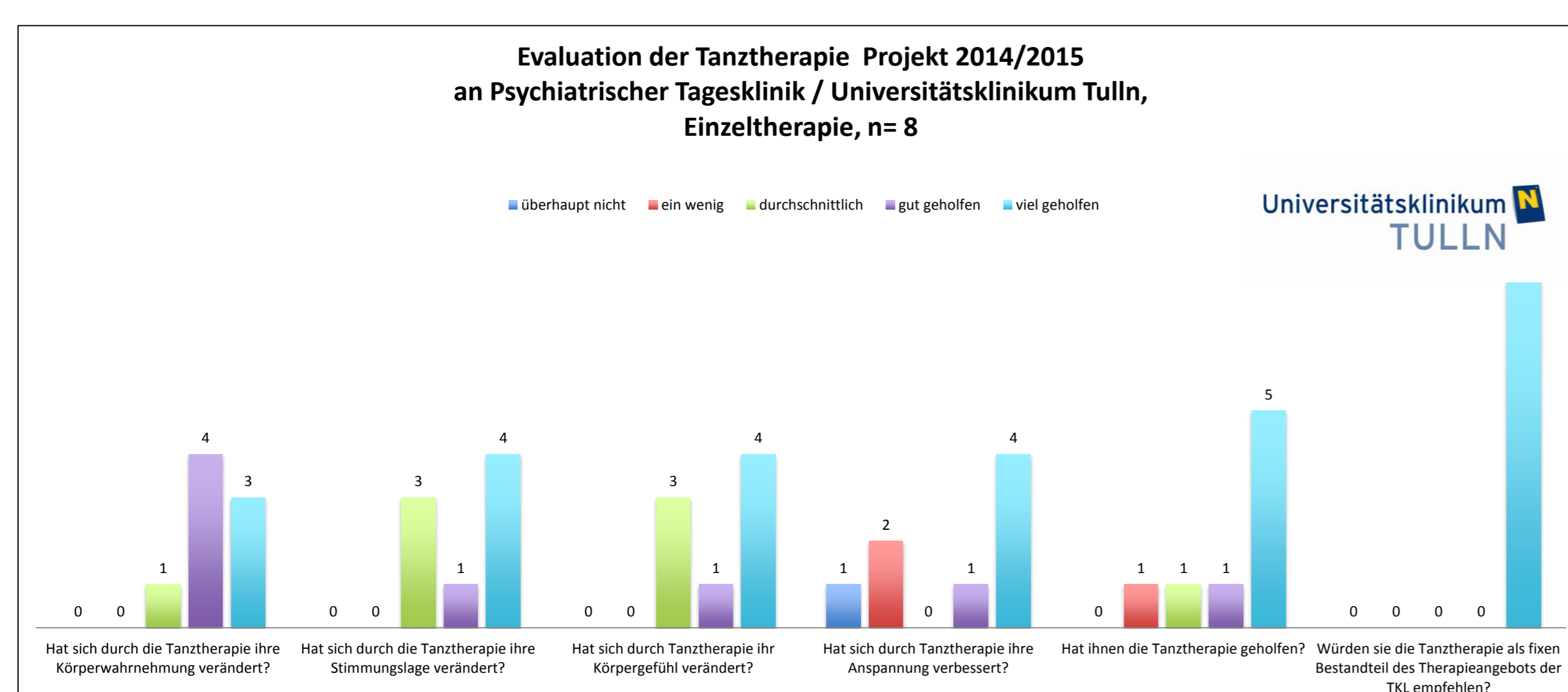
Was geschieht bei Tanz- & Ausdruckstherapie?

- Steigerung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- Sensibilisierung der Sinneswahrnehmung
- Selbstregulation
- Förderung der Kreativität
- Überwindung von Scham und Unsicherheit
- Förderung von Kontakt und Beziehung zu sich und anderen
- Erweiterung des Bewegungsrepertoires
- Selbstheilungskräfte werden mobilisiert
- Förderung der Ausdrucks- und Erlebnisfähigkeit
- Förderung der Eigenverantwortlichkeit und des Selbstverständnisses
- Steigerung des Selbstvertrauens
- Erkennen von Ressourcen und Stärken
- Tanzen befreit, aktiviert, schüttet Glückshormone aus, schenkt Lebensfreude, Kraft und Energie

**"Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare."
(Christian Morgenstern)**

Fragen mittels Kurzfragebogen an die Patienten nach den Einzel- oder Gruppentherapien:

1. Hat sich durch die Tanztherapie ihre Körperwahrnehmung verändert?
2. „Hat sich durch die Tanztherapie ihre Stimmungslage verändert?“
3. „Hat sich durch Tanztherapie ihr Körpergefühl verändert?“
4. „Hat sich durch Tanztherapie ihre Anspannung verbessert?“
5. „Hat ihnen die Tanztherapie geholfen?“
6. „Würden sie die Tanztherapie als fixen Bestandteil des Therapieangebots der Tagesklinik empfehlen?“



Diskussion und Schlussfolgerung

Allgemein zeigt sich eine hohe Zufriedenheit und Akzeptanz des Angebots der Tanz- & Ausdruckstherapie; einige Patienten waren am Anfang eventuell distanziert, mit zunehmenden Selbsterleben oder Information durch Teilnehmende zeigt sich eine sehr positive und aktive Teilnahme und Rückmeldung.

Die Teilnehmenden wurden durch die Therapeutin Frau Koller angeregt, körperbewegende Initiativen zu ergreifen und diese Darstellung des inneren Ausdrucks in andere Therapieformen der Psychiatrischen Tagesklinik zu integrieren. Durch den Erwerb von neuer Beziehungsgestaltung mit dem eigenen Körper und mit dem Näherkommen / Distanzieren zum Körper des Anderen ergibt sich eine veränderte Grenzwahrnehmung.

Auch ist es für manche Patienten einfacher, Gefühle und Erfahrungen durch Bewegung auszudrücken als zu verbalisieren. Ausdrucks-, Anpassungs- und Kommunikationsverhalten sind in Muskelspannung, Atmung, Rhythmen, Formen, Haltung und Bewegungsdynamik beobachtbar und durch tanztherapeutische Interventionen beeinflussbar.

In dem Projekt Tanz- & Ausdruckstherapie an der Psychiatrischen Tagesklinik Universitätsklinikum konnte primär die positive Wirkung dieser Therapieform bestätigt werden. Eine Weiterführung an der Psychiatrischen Tagesklinik UK Tulln wurde positiv durch die Krankenhausleitung genehmigt.

Parallel wird dieser zukünftige Therapieprozess mit Evaluation begleitet; dies um besser zu Erkennen auf welchen Teilaspekten Tanz- & Ausdruckstherapie sich als hilfreich erweist. Im weiterlaufenden Prozess sollte jedoch die Befragung mit standardisierten und anonymisierten Fragebögen durchgeführt werden.

Im Vordergrund der Evaluation soll die Überprüfung der Integration einer Tanz- & Ausdruckstherapie in das Setting einer Psychiatrischen Tagesklinik stehen, weiters eine Darstellung inwieweit diese Neuroplastizität fördert. A. A. Garzia und Kollegen(2004) konnten in einem Experiment mit Ratten dokumentieren, das sowohl durch vermehrte körperliche Aktivität, oder durch die Gabe eines Antidepressivums (Tranlycypromin, ein MAO-Hemmer), wie auch deren Kombination, in der Lage sind, die Konzentration von BDNF-mRNA im Hippokampus junger und alter Tiere eindrucksvoll zu steigern.