

Heilkunst in Bewegung

Tanzen ist wie lächeln – es verändert

Tanz soll eine Möglichkeit sein, mit den Herausforderungen des Pflegealltags anders umzugehen? Wie soll das denn funktionieren? Es gibt eine Vielzahl von Maßnahmen im Rahmen der Gesundheitsförderung, um mit negativem Stress und dessen Folgen umzugehen. Am besten, bevor wir in ein Burn-out geraten. Eine Möglichkeit dafür ist, den Körper wahrzunehmen. Exakt diese Körperwahrnehmung erleben wir im Tanz. Dies können Sie auch allein durchführen, anfangs bewusst, später, mit mehr Übung, wie selbstverständlich. Ich möchte hier die Leser dazu einladen, über die Verbindung zwischen Tanz und Pflege nachzudenken und erste praktische Versuche beim Lesen des Artikels durchzuführen.

Herausforderungen bergen immer die Möglichkeit, etwas zu verändern. Wenn uns das bewusst ist, können wir ihnen anders begegnen. Die Potenziale, die darin stecken, können wir dann anders für uns nutzen. Die Herausforderungen an Sie als Pflegekraft sind vielfältig. Jeder Einzelne nimmt sie unterschiedlich wahr und bewertet sie im Rahmen seiner Möglichkeiten. Entweder bewerten Sie sie als negativ oder als eine positive, willkommene Gelegenheit zu handeln.

Bewegung fördert positive Stimmungen

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Bewegung im Umgang mit Stress eine Lösungsmöglichkeit darstellt. Bewegung ist auch eine nachvollziehbare Verbindung zwischen Pflege und Tanz. Egal ob Sie pflegen oder tanzen, Sie sind in Bewegung.

Eine weitere Verbindung zwischen Tanz und Pflege sind die Emotionen, die Sie im Rahmen Ihrer pflegenden Tätigkeit erfahren. Sei es, dass Sie emotional auf eine Situation reagieren oder dass Ihre Pflegebedürftigen oder Bewohner Emotionen zeigen. Beides kann dazu führen, dass Sie eine Situation als „stressig“ bewerten. Ebenso können Sie alle Emotionen im Prozess des Tanzes erleben, erspüren und letztendlich bewegen. So können Sie eine in Wut geballte Faust durch Bewegung verändern, die anschließend vielleicht ein Ausdruck

für Kraft sein kann. Ebenso können Sie an der Körperhaltung erkennen, ob Ihr Gegenüber fröhlich oder traurig ist. Daran wird deutlich, dass sich unsere Emotionen im Körper zeigen und sich somit auch durch Bewegungen und Tanzen beeinflussen lassen.

Alltag ist Leben, Leben ist Bewegung, Bewegung ist Tanz

Wenn wir diese Wörterkette in Gedanken durchgehen, ist klar, dass Tanz zum Alltag dazugehört, dazugehören kann. Aber: Wer definiert eigentlich, was

wann „Tanz“ ist und wer wann tanzen „darf“? T. S. Ohm schreibt: „Wenn wir die Vorstellung absurd finden, dass zum Beispiel Banker sich ihrem Tanzimpuls hingeben könnten, um gleich darauf konzentriert weiter am Schreibtisch zu arbeiten, so zeigt dies unseren Mangel an Freiheit.“ Sich im Tanz mit dem Tanz auszudrücken, um durch ihn etwas zu verändern, ist kaum vorstellbar, wenn Sie es nicht selbst erlebt haben. Es liegt eine große Freiheit darin, den eigenen Bewegungsimpulsen immer dann folgen zu können, wenn Ihnen danach ist. Und diese erlauben wir uns in der Regel nicht, weil wir den Impuls gar nicht wahrnehmen können oder ihn unterdrücken.

Im Tanz werden Bewegungen erfahren. Dabei ist eine Bewegung im Außen, in der Form zu sehen und genauso im Innen zu spüren. Tanz hat etwas mit Haltung zu tun, mit einer sichtbaren Körperhaltung sowie mit einer inneren Haltung.

Als Pflegekraft „lesen“ Sie Körper, das heißt die Körper Ihrer Ihnen anvertrauten Menschen. Wie es Herrn Müller geht, können Sie auch an seiner Kör-



Foto: picture alliance / Klaus Rose

◀ Tanzen fördert eine positive Stimmung – sowohl bei Pflegebedürftigen als auch bei Pflegekräften.

perhaltung sehen. Somit sind Sie, sind Pflegekräfte, die ständig mit der Körperlichkeit von Menschen arbeiten, in meinen Augen dazu prädestiniert, auch mit dem eigenen Körper zu „arbeiten“.

Eine Herausforderung in Ihrer Pflegearbeit ist auch die Umsetzung vielfältiger Entwicklungsprozesse. Hier können Sie eine weitere Verbindung zwischen Pflege und Tanz herstellen. Wie in der Pflege so befinden auch Sie sich, wenn Sie tanzen, in einem Entwicklungsprozess. In welchem Bereich der Pflege Sie auch immer tätig sind, Elemente des Emotional Dance Process®, auf den sich dieser Artikel bezieht (→ **Kasten** unten), lassen sich überall in die Pflegearbeit integrieren – nahezu mühelos und ohne zusätzlichen Zeitaufwand. So können immer mal wieder neue kognitive, körperliche und emotionale Impulse Ihren Pflegealltag bereichern, und Sie können den Herausforderungen vielleicht anders begegnen.

Wenn Sie etwas als anstrengend erleben, strengen Sie sich an. Diese Anstrengung spüren Sie im Körper. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Atmung, Ihre Muskelspannung dabei verändert. Nun können Sie Ihren Körper verändern, vielleicht im Tanz bewegen, auch ohne genau zu wissen, was genau „Sie so anstrengt“. Wenn Sie loslassen können, „es sich bewegen lassen können“, kann „es“ Sie bewegen. Sie werden spüren, dass sich Ihr Atmen verändert, tiefer wird, wenn Sie bewusst die Schultern senken. Dieses „den Körper spüren“, können Sie auch Tanzbewusstsein nennen.

Emotional Dance Process® (EDP)

Der Tanz hat viele verschiedene Formen und Ausprägungen. In der Regel kennen wir Jazzdance, Hip-Hop, Standardtanz und Ballett als Kunstformen des Tanzes. Die Tanzform, auf die sich dieser Artikel bezieht, kommt aus dem Bereich des „Modern Dance“ und des „freien Tanzes“. Es ist eine Form der tänzerischen Bewegung, die in ihrem Wesen aus unseren persönlichen Lebenserfahrungen kommt und sich daraus entwickelt. Dabei kann sie in unseren Alltag hinein wirken. Der Emotional Dance Process® wird von seiner Begründerin Tiamat S. Ohm auch „Heilkunst in Bewegung“ genannt (siehe auch www.emotional-dance-process.de).

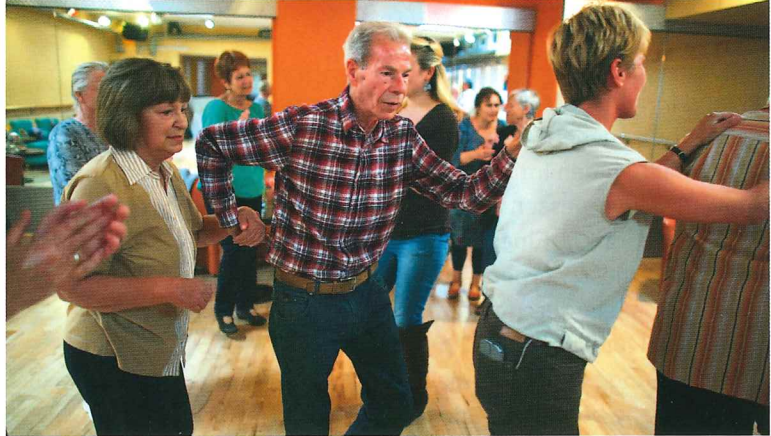


Foto: picture alliance / dpa

▲ Warum nicht mal in der Mittagspause mit den Kollegen eine Polonaise tanzen?

ÜBUNG

Eine weitere Möglichkeit, sich im Tanzbewusstsein zu bewegen, ist das Wahrnehmen Ihrer Kraft. Fühlen Sie Ihre Körperspannung, jetzt gleich, in diesem Moment, beim Lesen dieses Textes, ohne es zu bewerten. Wenn Sie jetzt feststellen, dass Ihre Schultern angespannt sind, Sie vielleicht zusammengesunken sitzen, verändern Sie Ihre Haltung. Ohne groß darüber nachzudenken, was jetzt „gesund“ ist, sondern folgen Sie Ihrem Bewegungsimpuls, mag er noch so klein sein. Wie fühlt es sich jetzt an? Was verändert sich? Spüren Sie Ihren Körper.

Integration in den Pflegealltag

ÜBUNG

Um Elemente des Tanzens in Ihren Pflegealltag zu integrieren, müssen Sie nichts extra „tun“, keine Tanzschritte lernen. Dies wird deutlich, wenn Sie sich auf ein Gedankenspiel einlassen. Stellen Sie sich vor, dass

- Sie über den Flur tanzen statt gehen,
- Sie Wäsche aus dem Wagen nehmen, und Sie würden diese Bewegung tanzen, statt sie mechanisch auszuführen,
- Sie, wenn Sie die Handschuhe überziehen oder abstreifen, diese routinierte Bewegungen mit Schwung und Eleganz durchführen.

Was macht es mit Ihnen, wenn Sie sich diese Handlungen einmal anders als gewohnt vorstellen? Am Anfang mag diese Vorstellung noch fremd erscheinen, aber je mehr Sie sich damit beschäftigen oder darauf einlassen, im Alltag zu tanzen oder „es tanzen zu lassen“, desto weniger fremd erscheint Ihnen dieser Weg.



Foto: picture alliance / dpa

- ▲ Nehmen Sie zusammen mit der Kollegin einfach mal eine Bewohnerin an die Hand und tanzen ein paar Schritte!

ÜBUNG

Spielen Sie mit dem Faktor „Zeit“, indem Sie vor dem Betreten des Bewohnerzimmers kurz innehalten, sich Ihrer inneren wie äußeren Haltung gewahr werden, Luft holen. Verändern Sie die Geschwindigkeit Ihrer eilenden Schritte und verzögern diese kurz. Nur für einen Moment oder bauen Sie einen Wechselschritt ein. Es besteht die „Gefahr“, dass Sie vielleicht gesehen werden und sich die Kollegin fragt, was Sie da tun. Wenn sich dann zufällig Ihre Blicke treffen, kann es sein, dass sich ein Lächeln auf beide Gesichter schleicht.

Der Tanz kann und soll unbedingt auch Spaß machen, deshalb können Sie ruhig mehr Lächeln verschenken. Der kleinste, wirksame Tanz ist das Lächeln auf Ihrem Gesicht. Dieses Lächeln macht etwas mit Ihnen und Ihrem Gegenüber, egal ob Kollege oder Pflegekunde. Wenn Sie Ihr Lächeln tanzen lassen und nicht nur Ihre Mundwinkel nach oben ziehen, werden Ihre Augen unmittelbar Ihr Lächeln reflektieren. Probieren Sie es aus, jetzt gleich. Sie werden merken, dass es etwas mit Ihnen macht, was auch immer.

Schauen Sie einen Moment aus dem Fenster. Spüren Sie nach, wie sich Ihr Gesicht anfühlt, lächeln Sie.

Einfluss des Tanzes auf das Miteinander im Pflegealltag

Was immer Sie tun, tun Sie es immer mal wieder im Tanzbewusstsein. Dazu müssen Sie keine bewussten Veränderungen vornehmen. Allein der Gedanke, Sie würden tanzen, wird etwas in Ihrem Bewegungsablauf, in Ihrer Ausstrahlung verändern. Von außen kaum sichtbar, aber für Sie deutlich spürbar.

Wenn Sie sich getraut haben, diesen Impulsen zu folgen, haben Sie schon einen kleinen Schritt in Richtung Tanz ausgeführt. Sie sind Ihrem Bewegungsimpuls gefolgt. Und genauso können Sie dem Impuls folgen, wenn Sie auf dem Flur einer wohlgesonnenen Kollegin begegnen, sie unterhaken und gemeinsam eine Pirouette drehen. Oder überholen Sie sie, drehen Sie sich halb um und schenken ihr im Rückwärtsgehen ein Lächeln. Auch Ihre Pflegebedürftigen und Bewohner werden sich über diese ungewohnte Begegnung freuen oder irritiert sein. Mit einer Irritation schaffen Sie eine Möglichkeit, neue neuronale Verbindungen aufzubauen.

Nutzen Sie unbeobachtete Augenblicke, um Ihren Bewegungsimpulsen zu folgen. Im Laufe Ihres Pflegealltags begegnen Ihnen immer wieder solche kleinen Oasen: im Lift, im Patientenbad, am Schreibtisch. Stellen Sie sich etwas Schönes vor und strecken Ihre Arme danach aus. Gähnen Sie ausgiebig und sorgen so für Frischluftzufuhr im Gehirn, kreisen Sie Ihre Handgelenke, die Hüften nach einer nur von Ihnen gehörten Musik, mit der Idee zum Tanzen, Ihrem erfrischenden „Tanzbewusstsein“. Und wenn Sie dann über sich selbst lächeln, umso besser: Sie werden merken, wie sich Ihre veränderte körperliche wie innere Haltung auf Ihre Umgebung auswirkt. Sie werden registrieren, dass Ihre Kollegen anders auf Sie reagieren, weil Sie sich verändern.

Fazit

Nutzen Sie die Chance, Ihr Leben, anders als gewohnt, in Bewegung zu bringen, tanzen Sie in Gedanken oder in Wirklichkeit, wann immer und wo auch immer Sie mögen. Sie werden die Veränderungen irgendwann spüren. ▶

Literatur

- Ohm, T.S. (2016): Körper der Gnade – Eine Philosophie des Tanzes. Claus Richter Verlag
- Ohm, T.S. (2006): Am ruhenden Punkt der kreisenden Welt – Zum Tanzgeschehen im Emotional Dance Prozess. Claus Richter Verlag



Carla Schäfer ist Dozentin für Pflegeberufe an der ev. Berufsschule des Rauhen Hauses, Hamburg; Einzelbegleitung, Tanzgruppen angelehnt an den EDP in der Diakonischen Fortbildungs- und Weiterbildungsakademie und Familienbildungsstätte Eppendorf, systemische Beraterin.
Schaefer-hernandez@gmx.de