

# Einfluss von Tanztraining auf das Körperbild von Patientinnen mit Essstörungen

Projektarbeit für das Zertifikat Tanzmedizin – ta.med Tanzmedizin Deutschland e.V.

## Einleitung

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, ob Tanzunterricht ein geeignetes Mittel ist, um das Verhältnis zum eigenen Körper und das Selbstwertgefühl zu verbessern.

In unserer Konsumgesellschaft wird sehr viel Wert auf das äußere Erscheinungsbild gelegt, der Körper wird mehr und mehr zur Ware und „geht als fühlender Körper verloren.“ (Zitt, 2008, S.143) Eine allgemein zunehmende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper führt häufig zur Entwicklung eines negativen Körperbildes und gipfelt in Krankheitsbildern wie Anorexie und Bulimie, die maßgeblich in Industrieländern vorkommen (DGPM, 2010, S. 20). Sie sind gekennzeichnet durch eine pathologische Entfremdung vom eigenen Körper und seinen Bedürfnissen und gehen typischerweise mit gravierenden Körperwahrnehmungsstörungen einher. Um den Effekt von Tanz auf die Entwicklung eines positiven Körper - und Selbstwertgefühls zu verdeutlichen wurden für diese Projektarbeit sechs Proband\*innen mit Essstörungen untersucht.

## Zusammenfassung

In der Psychosomatischen Fachklinik Franziska Stift in Bad Kreuznach (D) wurden für Patientinnen mit Essstörungen zusätzlich zu den verpflichtenden Therapieeinheiten auch Tanz-Unterricht auf freiwilliger Basis unter Leitung der Tanzpädagogin Corinna Janson angeboten.



Corinna Janson ist Heilpraktikerin und Tanzpädagogin. Sie leitet in Bad Kreuznach das Tanzhologie Studio und widmet ihre berufliche Tätigkeit vor allem der Frage, inwieweit Tanz zur Erhaltung der Gesundheit des Menschen beitragen kann. Im Rahmen ihres MAS Studiums an der Uni Bern erforschte sie für Ihre Masterarbeit die „Männliche Haltung zum Freizeittanz“ (Abschluss 2018). Für das Zertifikat Tanzmedizin bei ta.med e.V. (Verein für Tanzmedizin in Deutschland) erforschte sie den „Einfluss von Tanztraining auf das Körperbild von Patientinnen mit Essstörungen“ (Abschluss 2011). Auf der Basis ihrer Ausbildung am Institut für Tanz und Bewegungsdynamik in Essen bei Dr. Detlef Kappert (Abschluss 2004), entwickelte sie Tanzhologie® als praktisch anwendbare Unterrichtsmethode für Hobbytänzer.

Kontakt: Corinna Janson |  
info@tanzhologie.de

Das Tanzprojekt lief über einen Zeitraum von 7 Wochen, mit je 2 Unterrichtseinheiten pro Woche und es nahmen insgesamt 6 Probandinnen (vier Anorexie- und zwei Bulimie Patientinnen) teil. Das dabei zur Anwendung kommende Unterrichtskonzept „Tanzhologie“ verbindet einfache technische Elemente aus verschiedenen Tanzstilen mit Improvisations-, Wahrnehmungs - und Entspannungsübungen. Es wurde von Corinna Janson entwickelt und wird von ihr seit vielen Jahren erfolgreich in verschiedenen Gruppen „gesunder“ Hobbytänzer\*innen unterrichtet. Inhaltlich begründet sich Jansons Methode in großen Teilen auf die wissenschaftliche und praktische Arbeit von Dr. Detlef Kappert (*Tanztraining, Empfindungsschulung und persönliche Entwicklung*, 1990). Beiden Konzepten liegt die Vorstellung einer untrennbaren Verbindung von Körper, Geist und Emotionen des Menschen zugrunde, wonach sich Veränderungen auf einer der Ebenen automatisch auch auf die anderen auswirkt.

***Esstörungen** sind ernsthafte Erkrankungen, die unbedingt behandelt werden müssen. Vor allem der Umgang mit dem Essen und das Verhältnis zum eigenen Körper sind dabei gestört.*

*Unter **Selbstwertgefühl** oder den synonymen Begriffen Selbstvertrauen, Selbstsicherheit oder Selbstbewusstsein wird in der Psychologie die emotionale Einschätzung des eigenen Wertes verstanden. Das Selbstwertgefühl (self-esteem) ist dabei der subjektive Wert, den man sich selber und seiner Person zuschreibt (Stangl, 2020).*

*Unter dem **Körperbild** wird die Art und Weise verstanden, wie jemand sich selbst sieht und wie er glaubt, dass andere ihn sehen. (Prica 1990 in Salter 1998)*

Jede Tanzhologie-Unterrichtseinheit in der Klinik betrug 90 Minuten und erfolgte nach einem festen Schema: beginnend mit Übungen zur Zentrierung, gefolgt von Präsenz-, Atemfluss-, Balance-, Rhythmik-, Dynamik-, Choreografie- und Improvisationsaufgaben, und endend mit einer verbal angeleiteten Tiefen-Entspannung. Vor der ersten und nach der letzten Tanzintervention, sowie 3 Monate nach Beendigung der stationären Therapie wurden die Probandinnen jeweils einzeln anhand eines standardisierten Fragebogens mit offenen und geschlossenen Fragen (Numerische Skala von 1-10) zu ihren Empfindungen in Bezug auf ihre Emotionen, das Tanzen im Allgemeinen, sowie auf einzelne Unterrichts-Elemente der Tanz-Interventionen befragt. Über die Befragung hinaus wurden die Teilnehmerinnen in den ersten beiden Interviews aufgefordert eine Bleistiftzeichnung unter der Fragestellung „Wie fühle ich mich in meinem Körper im Raum?“ anzufertigen.

## Ergebnisse

Im Allgemeinen kamen die Probandinnen gern zu den Übungsstunden, die als eine willkommene Abwechslung zum Klinikalltag erlebt wurden. Im Rahmen der Interviews gaben alle bereitwillig Auskunft und reflektierten lebhaft die Erfahrungen aus den Übungsstunden.

Die Rückmeldungen der Patientinnen zeigen positive Effekte auf Körperbild, Körperwahrnehmung, und Selbstwertgefühl. Fünf der Probandinnen zeichneten sich selbst in Ihrem zweiten Selbst-Bild (Fragestellung: Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körper im Raum) nach Ende der Tanzinterventionen deutlich größer und „mittiger“ im Bild als vor der ersten Unterrichtsstunde. Drei Probandinnen berichteten im 3. Interview davon, dass sie in Erinnerung an den Tanzunterricht im Alltag gelegentlich ihre Körperhaltung bewusst änderten und dadurch einen positiven Effekt auf ihr Selbstwertgefühl, bzw. ihre Gemütsverfassung erreichten. Zwei

gaben an, dass sie durch den Tanzunterricht (und insbesondere die Improvisations-Elemente) die Erfahrung mitgenommen haben, den eigenen Perfektionismus, bzw. persönliche Hemmschwellen überwinden zu können. Drei Probandinnen äußerten im 3. Interview den Wunsch nach weiterem Tanzunterricht dieser Art.

## Konklusion

Aufgrund der geringen Gruppengröße kann nicht sicher entschieden werden, ob die Ergebnisse dieses Projektes repräsentativ sind, oder ob es sich um einen Zufallsbefund handelt. Auch kann nicht abschließend geklärt werden, welchen genauen Anteil der Tanz im Verhältnis zu den anderen Therapien im Rahmen des stationären Klinikaufenthaltes der Probandinnen einnimmt.

Dennoch ermutigen die Ergebnisse und lassen eine nachhaltig therapeutische Wirksamkeit der Tanz-Interventionen annehmen. Hierfür scheint insbesondere das nicht-leistungsorientierte Unterrichtskonzept von Bedeutung. Eine ganzheitliche Tanzvermittlung wie sie Tanzologie beinhaltet, unterstützt Teilnehmerinnen darin Hemmschwellen zu überwinden, und hilft ihnen, Tanz als Experimentierfeld für neue (Bewegungs-) Erfahrungen zu nutzen.

Um mit Eibach zu sprechen: „Tanz heilt nicht, er ist jedoch ein heilsames Medium, um Körperausdruck und Körpererleben verstehbar zu machen. Er ist therapeutisch wirksam, wenn ich therapeutische Kenntnisse besitze“. (Eibach, 1996, S. 119). Tanzunterricht kann demnach zur Selbsterfahrung nutzen und therapeutische Prozesse nachhaltig anregen, ohne als Therapie wahrgenommen zu werden.

## Literatur

Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und das Deutsche Kollegium für Psychosomatische Medizin (2010); *Diagnostik und Therapie der Essstörungen. S3 Leitlinie* publiziert bei AWMF online. Verfügbar unter: <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/051-026.html>

Eibach, H. (1996). *Bewegung und Tanz*. Lindauer Texte: Springer. Verfügbar unter <https://www.lptw.de/archiv/lindauertexte/lindauertexte-1996-kongressband-lindauerpsychotherapiewochen.pdf#page=120>

Kappert, D. (1990). *Tanztraining, Empfindungsschulung und persönliche Entwicklung* (3. Auflage). Oberhausen: Verlag für Ästhetische Bildung. ISBN:3-9802590-0-5

Pöhlmann K., Thiel, P. & Joraschky, P. (in Druck). *Entwicklung und Validierung des Dresdner Körperbildfragebogens (DKB-35): Körperorientierte Diagnostik und Psychotherapie bei Patientinnen mit Essstörungen*. Gießen: Psychosozial. Verfügbar unter: [http://www.psychosomatik-ukd.de/daten/2008/05/pohlmann-thiel-joraschky\\_in-druck\\_entwicklung-und-validierung-des-dkb-35.pdf](http://www.psychosomatik-ukd.de/daten/2008/05/pohlmann-thiel-joraschky_in-druck_entwicklung-und-validierung-des-dkb-35.pdf) [20.8.2011]

Salter, M. (1998). *Körperbild und Körperbildstörungen*. Bern: Huber

Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Selbstwertgefühl'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.

WWW: <https://lexikon.stangl.eu/627/selbstwertgefuehl/> (2020-09-07)

Zitt, C. (2008). *Vom medialen Körperkult zum gesellschaftlichen Krankheitsbild: Zu den Zusammenhängen zwischen der Darstellung des weiblichen Körpers in Printmedien und Internet und Essstörungen*. Praesens