



Stress wegtanzen

Psychologin und Tanzpädagogin Prof. Dr. Christina Breuer hat gemeinsam mit Landwirtin Mareile Krey den Workshop „Me-Time im Kuhstall“ veranstaltet.



Landwirtin Mareile Krey (l.) und Psychologin sowie Tanzpädagogin Prof. Dr. Christina Breuer hatten gemeinsam die Idee, einen Workshop für alle zu veranstalten, die dem Alltagsstress entfliehen wollen.

Foto: Katrin Bremer-John

„Viele Landwirte sind gestresst und gehen weit über ihre Grenze“, ist Mareile Krey sich sicher. Denn das kennt die Landwirtin und alleinerziehende Mutter selbst viel zu gut. Darüber hat sie sich mit ihrer Freundin Christina Breuer, die Diplom-Psychologin und Tanzpädagogin ist, ausgetauscht und die Idee zum Workshop „Me-Time im Kuhstall“ war geboren. „Die Veranstaltung soll Mut machen und Abwechslung vom Alltag in der Landwirtschaft schaffen“, erzählt Mareile Krey. Dabei sind nicht nur Landwirtinnen und Landwirte willkommen, sondern jeder, der Interesse daran hat, Alltagsstress mit Embodiment und freiem Tanz abzubauen. Embodiment wird als die Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, also als das Zusammenspiel zwischen Kognition, Emotion und Motorik definiert. „Viele wissen mittlerweile, wie wichtig Bewegung ist, aber kennen nicht die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche“, erklärt Christina Breuer.

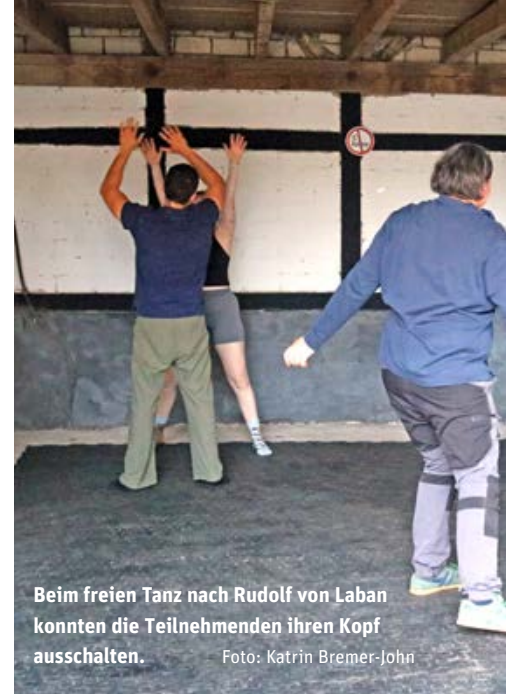
Einen Einstieg in diese Zusammenhänge hat sie den Teilnehmenden während des Workshops vermittelt, der an zwei Terminen Ende Juni auf dem Betrieb von Mareile Krey in Solingen stattfand. Daran teilgenommen haben nicht nur Landwirtinnen und Landwirte, sondern auch Menschen, die in vor- oder nachgelagerten Bereichen der Landwirtschaft arbeiten oder in ganz anderen Berufen tätig sind. Die Gruppengröße wurde bewusst auf maximal acht Teilnehmende beschränkt, um in kleiner Runde und entspannter Atmosphäre auf alle eingehen zu können.

► Erst Theorie, dann Praxis

Der Workshop startete mit einer Vorstellungsrunde und einem Impulsvortrag von Christina Breuer. Darin wurde Stress genauer unter die Lupe genommen. Denn fast jeder fühlt sich gestresst – das sagten auch die Workshopteilnehmenden von sich selbst – doch was ist eigentlich Stress? „Menschen empfinden Stress, wenn sie die Anforderungen, die an sie gestellt werden, nicht mit ihren eigenen Ressourcen erfüllen können. Diese Ressourcen können zum Beispiel Zeit oder notwendige Fähigkeiten sein“, erläutert die Diplom-Psychologin. Per se sei Stress nichts Schlimmes, denn er erhöhe die Leistungsbereitschaft, allerdings würden bei starkem Stress kognitive Funktionen blockiert und chronischer Stress wirke sich nachweislich negativ auf die Gesundheit aus. „Deshalb ist es wichtig, Stresssymptome ernst zu nehmen und die eigenen individuellen Stressoren zu erkennen“, betont Christina Breuer. Aber was tun bei Stress? Ihre Antwort ist: wirkliche Pausen machen! Damit eine Pause erholsam ist, muss ein Anforderungswechsel stattfinden. „Eine Pause ist also das Gegenteil vom dem, was wir gerade tun“, erklärt sie. Wer am Schreibtisch oder auf dem Traktor sitzt, sollte aufstehen und sich bewegen. Für Menschen, die körperlich arbeiten, gilt das Gegenteil.

► Pause von der Landwirtschaft

Das versucht auch Mareile Krey in ihren Alltag als Landwirtin und Mutter zu integrieren. Wenn möglich, unterbricht sie ihre langen Arbeitstage für eine kurze Mittagspause. „Dann lege ich das Handy weg. Der Melkroboter kann auch mal 20 Minuten warten, falls da eine Fehlermeldung kommt. Wenn ich den ganzen Tag auf dem Trecker sitze, stei-



Beim freien Tanz nach Rudolf von Laban konnten die Teilnehmenden ihren Kopf ausschalten.

Foto: Katrin Bremer-John

ge ich zwischendurch mal ab, laufe um die Maschine und gucke mir die Flächen an“, berichtet sie. Auch wenn die Landwirtin mit dem Traktor und in Arbeitskleidung auf den letzten Drücker beim Elternabend an der Schule ankommt, nimmt sie sich fünf Minuten Zeit für ein Eis, wenn der Eiswagen zufällig am Wegesrand steht.

Um Stress zu bewältigen, gibt es sogenannte Copingstrategien. Beim problemorientierten Coping verändert man die eigene Stresssituation, indem man Aufgaben priorisiert und abgibt oder den Zeitaufwand zum Beispiel durch Hilfsmittel reduziert. Dazu gehört auch die Reduzierung von Mental Load. „Wenn man abends nicht schlafen kann, weil sich das Gedankenkarussell dreht, hilft es, regelmäßig alle Sorgen und Gedanken in einem Notizbuch aufzuschreiben“, empfiehlt Prof. Breuer.

Eine weitere Strategie gegen Stress sei das emotionsorientierte Coping. „Wir können aktiv umbewerten, ob wir etwas als Stressor wahrnehmen möchten oder nicht“, erklärt die Psychologin. Ein Beispiel dafür wäre, sich nicht zu ärgern, wenn wir zum Beispiel im Stau stehen. Wir sollten uns dann zum Beispiel folgende Fragen stellen: Stellt die Situation tatsächlich eine akute Bedrohung für mich dar? Welche positiven Seiten der Situation sehe ich? Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken? Was kann ich in dieser Situation lernen, was kann ich aktiv ändern, was muss ich akzeptieren? Die Anwendung dieser Strategie brauche jedoch Übung und in stark emotionalen Momenten seien kognitive Funktionen blockiert.

Außerdem könne es helfen, aktiv über die eigenen Ressourcen nachzudenken,



um Problemlösungen zu finden. Welche materiellen, räumlichen oder finanziellen Ressourcen brauche ich? Vielleicht finden sich so Möglichkeiten, den eige-

nen Wirkungskreis zu erweitern, um Stress und Sorgen aus der Welt zu schaffen? „Dazu gehört aber auch, zu erkennen, wo die Grenzen des eigenen Handelns sind, und diese zu akzeptieren“, betont Christina Breuer. Als Beispiel aus der Landwirtschaft dafür nannte Mareile Krey das Wetter, das Landwirtinnen und Landwirte oft in Stress versetzt, aber nicht von ihnen beeinflusst werden kann.

► Körper und Psyche sind eins

Die Alternative zu diesen kognitiven Strategien ist es laut Christina Breuer, Emotionen durch Bewegung zu erleben, denn „Körper und Psyche sind eins und nicht voneinander zu trennen. In vielen Alltagssituationen erleben wir heute wenig Bewegung und damit auch wenig Emotion“, erläutert



sie. Wie sich eine Körperhaltung auf die Psyche auswirkt, konnten die Teilnehmenden dann am eigenen Körper erfahren. Sie sollten für zwei Minuten eine von mehreren vorgegebenen Körperhaltungen einnehmen. Dazu gehörte ein breitbeiniger Sitz oder Stand, das Verschränken der Arme hinter dem Kopf bei zurückgelehntem Oberkörper oder das Aufstützen auf einem Tisch mit nach vorne geneigtem Oberkörper. „Das sind sogenannte Powerposen, die Menschen in Machtpositionen einnehmen. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die diese Posen einnehmen, weniger Stress erleben, sich selbst kompetenter fühlen und in Prüfungen auch tatsächlich besser abschneiden“, erklärt die Psychologin. Nach diesem kurzen Exkurs wurden die Stühle zur Seite geräumt und das mit Gummimatten ausgelegte Stallabteil wurde zur Tanzfläche. In praktischen Übungen erarbeitete die Tanzpädagogin mit den Teilnehmenden die Grundlagen des freien Tanzes nach Rudolf von Laban.

Damit eine Pause erholsam ist, muss ein Anforderungswechsel stattfinden. Man sollte also das Gegenteil von dem tun, was man gerade tut.

Foto: imago/Zoonar II

Bei der Abschlussbesprechung zogen alle ein positives Fazit und vor allem das Thema Stressbewältigung durch richtige Pausen war hängen geblieben. Daher lautete der allgemeine Vorsatz: Mehr auf wirkliche Pausen achten, die das Gegenteil von dem sind, was man gerade tut. Mareile Krey, die auch am ersten Workshoptermin teilgenommen hatte, resümierte: „Das ist nicht so anstrengend wie eine Gesprächstherapie und bringt Selbstbewusstsein.“ *kj*

Meine persönliche Erfahrung

Für den Artikel habe ich mir den Workshop nicht nur angeschaut, sondern selbst mitgemacht. Den theoretischen Teil am Anfang fand ich sehr interessant und universell, da das Thema Stress jeden mehr oder weniger betrifft. Vor dem praktischen Teil – also dem Tanzen – hatte ich im Vorfeld schon etwas Respekt, weil ich da bei mir kein Talent sehe. Da der Workshop aber in der Terminankündigung als niederschwelliges Angebot und auch für „vermeintliche Nicht-Tänzer:innen lernbar“ beschrieben wurde, dachte ich mir: „wird schon irgendwie klappen“. Durch die kleine Gruppengröße und die Vorstellungsrunde am Anfang habe ich den Workshop schnell als geschützten Raum wahrgenommen, in dem man die eigenen Hemmungen ablegen konnte.

Bei der ersten Tanzübung haben wir uns den einzelnen Körperteilen gewidmet, also erst mal mit den Fingern getanzt, dann mit den Händen und nach und nach mit allen weiteren Körperteilen. Erst auf der Stelle, dann durch den Raum und mit allen Körperteilen. In der nächsten Übung stand man einem Tanzpartner gegenüber und hat die Bewegungen des anderen gespiegelt. Das hat mich zuerst etwas mehr Überwindung gekostet, weil man sich so direkt gegenüberstand und „beobachtet“ wurde. Doch auch das war schnell in Ordnung. Eine weitere

Übung war das Austanzen jeder Ecke eines gedachten Würfels, der einen umgibt. Den imaginären Würfel habe ich dabei nicht als Einschränkung empfunden, sondern hatte dadurch eher das Gefühl, Raum einnehmen zu dürfen.

Anschließend haben wir verschiedene Dimensionen des freien Tanzes kennengelernt und ausprobiert. Dazu gehört Zeit, also langsam bis schnell, Kraft, also zart bis fest, Raum, also eng bis weit, sowie der Fluss, also stockend bis fließend. Nun neigte sich der Workshop auch schon dem Ende zu, ich habe die drei Stunden als sehr kurzweilig empfunden. Bei einem Abschlusstanze zu unterschiedlicher Musik konnten wir dann unsere neuen Tanzerfahrungen kombinieren und dafür den gesamten Raum nutzen.

Mein Fazit: Ich habe mich während des Tanzens so auf meinen Körper konzentriert, dass die Gedanken an alles andere für den Moment abgeschaltet waren. Beim freien Tanz geht es nicht darum, dass es gut aussieht, sondern einfach mal zu machen und in seinen Körper reinzuhören. Das Tanzen habe ich seit dem Workshop auch schon ein paarmal in den Alltag eingebaut, denn ich habe gemerkt, es hilft wirklich dabei, Stress und Sorgen wortwörtlich abzuschütteln oder wegzuschieben. *kj*

Weitere Workshops

In diesem Jahr sollen weitere „Me-Time im Kuhstall“-Workshops stattfinden, für die es allerdings noch keine konkreten Termine gibt. Wer Interesse hat, kann sich unter: info@share-the-science.de melden, um sich vormerken zu lassen. Weitere Infos unter: www.christinabreuer.de und www.share-the-science.de. ◀