

Studie: Tanztherapie hilft bei Long-Covid und anderen Herz- und Lungenerkrankungen

Bei Atemproblemen zeigt Tanztherapie eine sehr positive Wirkung. Dies stellt Simone M. Engelhardt, Absolventin des Master-Studiengangs Tanz- und Bewegungstherapie an der SRH Hochschule Heidelberg, in einer Studie fest.

Tanztherapie bei Herz- und Lungenerkrankungen? Eine Studie, die im Rahmen der diesjährigen Masterthesen im Fach Tanz- und Bewegungstherapie an der Fakultät für Therapiewissenschaften der SRH Hochschule Heidelberg entstand, bringt neue Erkenntnisse zur Tanztherapie mit schwer körperlich erkrankten Menschen: Diese Therapieform wirkt positiv auf Körperwahrnehmung, das Stresslevel und die Befindlichkeit. Tanztherapie ist künstlerische und körperorientierte Psychotherapie. Sie beruht auf dem Prinzip der Einheit und Wechselwirkung körperlicher, emotionaler, psychischer, kognitiver und sozialer Prozesse (Berufsverband der Tanztherapeut:innen Deutschlands). In den meisten Fällen wird sie in psychosomatischen, psychiatrischen und neurorehabilitativen Kontexten eingesetzt.

Ziel der Masterthesis von Absolventin Simone M. Engelhardt war es, herauszufinden, wie sich tanztherapeutische Behandlung auf internistische Patient:innen und deren Körperwahrnehmung, Stresslevel und Befindlichkeit auswirkt. Hierzu führte sie eine mehrwöchige Mixed-Methods-Fallstudie mit Proband:innen in der Rehabilitationsklinik Heidelberg-Königstuhl durch. Die behandelten Störungsbilder Myokardinfarkt, Pulmonale Hypertonie und Long Covid finden sich bislang selten in wissenschaftlichen Publikationen der tanztherapeutischen Forschung, deshalb startete sie mit detaillierten Fallstudien. Bei der neuartigen Erkrankung Long-Covid ist dies eine der ersten Studien, die demnach Pionierarbeit leistet.

Neben der positiven Auswirkung auf Körperwahrnehmung und Stressempfinden konnte die Absolventin Engelhardt zeigen, dass einige Interventionen – wie beispielsweise Körperbildarbeit – mehr positive Effekte haben als andere.

Bei Interesse an weitergehenden Inhalten oder Rückfragen melden Sie sich gerne bei Prof. Dr. Sabine Koch, Professorin im Studiengang Tanz- und Bewegungstherapie der SRH Hochschule Heidelberg oder direkt bei Simone M. Engelhardt.

Zur Studie:

Die Studie „Bewegter Atem – Tanztherapie bei Herz- und Lungenerkrankungen“ basiert auf einer Masterthesis von Simone M. Engelhardt unter der Leitung von Prof. Dr. Sabine Koch.

- Erhebungszeitraum der vier Fallstudien: Februar/März 2022
- Alter der vier Proband:innen: 50 bis 60 Jahre, alle berufstätig
- Elf Therapieeinheiten
- Ergebnisse: bei drei von vier Proband:innen stieg die Zufriedenheit mit dem eigenen Körperzustand, das Stresslevel verringerte sich in acht von elf Therapieeinheiten signifikant, Zunahme der Entspannung