

Lockere Bewegung ersetzt den Weg zum Therapeuten



Peter Bergholz dirigiert, und alle machen mit: Zum Auftakt der Projektwoche Tanzen ging es um Bewegung für Wohlfühl. Felsch

BUXTEHUDE. Tanzen statt Therapie? Die 35 Teilnehmer wollten es genau wissen und kamen zur Auftaktveranstaltung der Projektwoche „Tanzen – bunt & gesund“ am Montagabend in die VHS-Cafeteria. Die Frauen waren in der Mehrzahl, aber auch einige Männer hörten aufmerksam zu, als der Diplom-Psychologe und Autor Peter Bergholz seinen Einführungsvortrag hielt und seine Behauptung „Eine positive Bewegung ist stärker als ein negativer Gedanke“ nicht nur durch Worte unterstrich.

Es blieb nicht beim Reden: Bergholz forderte zur Bewegung auf. Und alle machten mit. Erst laufen auf der Stelle mit kleinen Tippelschritten und – ganz wichtig – einem lockeren Kiefer, was einigen Teilnehmern schon schwerfiel. Dirigieren, singen, Schultern lockern, Ellbogen einsetzen und Hüfte schwingen: Das Programm ging langsam in die Fortgeschrittenen-Stufe über, bevor die Entspannung zu harmonischen Klängen den praktischen Teil des Abends abrundete.

Sind alle glücklich? Die meisten nickten. „Hat Spaß gemacht“, sagte eine Teilnehmerin, das wolle sie jetzt öfter zu Hause ausprobieren. Die von Bergholz konzipierte Methode „Dynamische Entspannung“, über die der Psychologe ein Buch geschrieben hat, kommt offensichtlich bei dem Großteil der Besucher gut an. Sein Hinweis, Bewegungen können bei depressiven Stimmungen helfen und

vielleicht sogar den Weg zum Therapeuten ersetzen, macht die Sache spannend. Denn der Psychologe vertrat damit eine recht radikale Meinung, zumindest eine, die nicht alle seine Kollegen teilen. Auch er habe in seinem Studium gelernt, dass Behandlungen der Psyche in der Regel lange dauern.

Aber jetzt sieht der Spezialist für Angststörungen das anders: „Die Ursache liegt darin, dass die Menschen ertragen, was sie stört, statt es zu ändern. „Was sich in einem aufstaut, Ärger, Ängste oder Frust führt zu Verkrampfung oder Versteifung bis hin zu ernsthaften körperlichen Erkrankungen“, warnte der Experte. Bewegung helfe, den Stau zu lösen. „Dann kann sich die Anspannung gar nicht erst einnisten“. Doch so einfach ist es nicht, erfuhren die Zuhörer. Wer sich zu sportlichen Aktivitäten zwingt, erreiche nichts, dämpfte der ehemalige Leistungssportler die Illusion. Es funktioniert nur umgekehrt: Alles, was Spaß macht, bringt der Seele etwas. Wird eine Bewegung als positiv empfunden, werden positive Gefühle produziert. Der Fachmann spricht in dem Fall von WISS-Bewegungen – Wohlfühlen in sich selbst.

Selbst die Erinnerung an sogenannte „winning moves“ sei gut für das Nervenkostüm. „Achten Sie unbedingt auf einen lockeren Kiefer, sonst bringt es nichts“, sagte Bergholz. Als „prominentes“ Beispiel nannte er Angela Merkel, die wirke trotz Stress völlig relaxt. Ob die Bundeskanzlerin von Bergholz gecoacht wurde – die Antwort blieb der Psychologe, dem mit viel Beifall für den zweistündigen Abend gedankt wurde – schuldig. (ff)

Projektwoche Tanzen

Mit Präsentationen aus den Workshops endet die Tanzwoche am Sonntag, 10. November, ab 15 Uhr im VHS-Haus. Infos unter 0 41 61/ 7 43 40.