

Umarmen ist wie Tanzen – man verlernt es nicht, auch nicht in Zeiten sozialer Distanz

Prof. Dr. Sabine Koch, Professorin für Tanz- und Bewegungstherapie an der SRH Hochschule Heidelberg, erklärt, welchem Muster Berührungen folgen und wie man sie in Corona-Zeiten ersetzen kann.

Heidelberg, 17. Dezember 2020

Weihnachten, das Fest der Liebe und der Nähe. In diesem Jahr ist alles anders, Berührungen sind in Pandemie-Zeiten ein rares Gut geworden. Man umarmt seltener Freunde, Treffen sind limitiert, Freizeitbeschäftigungen wie gemeinsames Tanzen nicht möglich – Abstand gehört zum Anstand. Prof. Dr. Sabine Koch, Professorin für Tanz- und Bewegungstherapie an der SRH Hochschule Heidelberg, erklärt im Interview, welche Folgen dieses Social Distancing und das Fehlen von Berührungen auf die Psyche der Menschen haben – und wie man Berührungen ersetzen kann.

Frau Koch, vor einem Jahr hätten wir über diese Frage vielleicht noch gelacht. In Corona-Zeiten sind Berührungen zwischen den Menschen jedoch spürbar seltener geworden. Wie umarmt man sich eigentlich richtig? Und kann man das verlernen?

Nein, Berührungen sind wie Tanzen, das verlernt man nicht. Vielleicht tritt man nach längerer Tanzabstinenz dem Anderen mal auf den Fuß, aber die Schritte bleiben gleich. Schon vor Corona haben wir Umarmungen untersucht und festgestellt, dass es Phasen gibt. Wenn wir Umarmungen beenden wollen, geben wir Signale zur Ablösung: Wir klopfen auf den Rücken. Eine unserer Bachelorstudentinnen hat 60 Personen umarmt, deren Augen verbunden waren, sodass das Aussehen oder eventuelle Bekanntschaft irrelevant waren. Die Versuchspersonen sollten ein Taschentuch fallen lassen, sobald sie ein Signal von Ablösung wahrnehmen, und hier hat sich unsere Klopf-Hypothese bestätigt. Feste Umarmungen werden übrigens generell präferiert. Eine Beobachtungsstudie an öffentlichen Plätzen hat darüber hinaus gezeigt, wenn zwei Frauen oder ein Mann und eine Frau sich umarmen, dann gibt es diese Phase mit den sich hingebenden Rhythmen und einer späteren Ablösung. Aber wenn zwei Männer sich umarmen, dann fangen sie normalerweise gleich an zu klopfen. Die Ablösung geschieht früher.

Umarmungen und Tanzen haben viel gemeinsam. Setzt das Tanzen hier noch einen drauf?

Beim Tanzen umarmen wir uns dauerhaft, trennen uns wieder, kommen wieder zusammen. Wobei dies in der Tanztherapie auch anders ist – zumindest außerhalb der Gruppentherapie tanzen und bewegen wir uns auch viel alleine. Dabei spielen Bewegungsrhythmen eine ständige Rolle der Strukturierung und des Ausdrucks von Bedürfnissen. Beim Tanzen kommt noch die Musik dazu, die uns Schwung gibt oder verlangsamen kann. Auf die Signale des eigenen Körpers und des Gegenübers zu achten und sein Verhalten entsprechend zu steuern, das geschieht beim Tanzen wie beim Umarmen meist unbewusst und ist doch in allen Lebenslagen so wichtig.

Was passiert in diesen Momenten, wenn wir umarmt werden oder eben tanzen?

Die Haut ist ja das größte Sinnesorgan, das wir haben. Taktile Stimulation ist also sehr wichtig. Wenn wir berührt, gedrückt werden, schütten wir Glückshormone aus, vor allem Oxytocin. Dieser Boost für die Psyche zahlt auch aufs Immunsystem ein.

Nun fehlt dieser Boost aktuell an vielen Stellen, auch in der Ausbildung der Tanztherapeut*innen. Können wir Berührungen in diesen Zeiten ersetzen?

Ja, Berührungen und Nähe fehlen uns allen. Alle Theorie-Fächer finden zurzeit online statt. Praxiseinheiten, die nur in Präsenz erfahrbar sind, erfolgen in kleinen Gruppen und natürlich unter Einhaltung aller Hygienemaßnahmen. Ehrlich gesagt, ist es mir manchmal lieber, auch praktische Einheiten online durchzuführen, denn am PC habe ich die Mimik der Studierenden vor Augen, nicht die Masken. Am Bildschirm kann man die ungewöhnliche Situation tatsächlich manchmal besser vergessen, weil auch hier eine ganz enge Verbindung und aktuell oft mehr Nähe entstehen kann als vor Ort.

Wir können uns vor den Bildschirmen selbst berühren, unsere Beine umschlingen, aber auch unsere Körper abklopfen. Wir alle schieben mehr Gegenstände herum oder drücken Kissen und andere Dinge. So binden wir auch Objekte ein oder arbeiten gedanklich interaktiv. Viele meiner Studierenden setzen sich auch auf den Boden, weil man dort mehr Berührungsfläche hat. Das ist auch bei der Arbeit mit Patienten möglich: Um die Körpergrenzen zu spüren, kann man sich selbst abklopfen, sich gemütlich hinlegen, natürlich auch tanzen. Das alles erproben wir im Unterricht. Wir werden sehr kreativ! Gerade jetzt merken wir, dass Tanztherapie hier viel bewirken kann, ob bei Einsamkeit oder körperlichen Einschränkungen.

Was fehlt Ihnen persönlich im Moment am meisten?

Das Rauskommen – ich bin aktuell fast rund um die Uhr im Homeoffice, und irgendwie unterscheiden sich die Wochentage fast nicht mehr von den Wochenenden. Da muss man schon ein bisschen auf sich selbst achten und auch mal an die frische Luft gehen. Meine Hauptkraftquelle ist momentan das Musik machen und das mantra-ähnliche Singen im Rahmen meiner Bewegungspraxis, der Capoeira. Solche kulturellen und künstlerischen Ressourcen sind in der Pandemie extrem wichtig, um aufzutanken und für sich zu sorgen. Aber wir wissen auch, dass es eine Phase ist, die zu Ende geht. Sich für eine gewisse Zeit selbst einschränken und neue Wege finden, das geht, wenn man weiß, dass es hilft Menschenleben zu retten.

SRH Hochschule Heidelberg

Als eine der ältesten und bundesweit größten privaten Hochschulen bietet die SRH Hochschule Heidelberg 32 innovative Studiengänge in den Bereichen Informatik, Medien und Design, Wirtschaft, Ingenieurwesen und Architektur, Sozial-, Rechts- und Therapiewissenschaften sowie Psychologie an. Die SRH Hochschule Heidelberg steht für innovative Lehre: Das deutschlandweit einzigartige Studienmodell, das CORE-Prinzip (Competence Oriented Research and Education), wurde 2018 vom Stifterverband der Deutschen Wissenschaft und der Volkswagenstiftung mit dem Genius Loci-Preis für Lehrexzellenz ausgezeichnet. Rund 3.600 Studierende bereiten sich an den Standorten Heidelberg und Calw kompetenzorientiert auf ihr Berufsleben vor. Neben sechs Fakultäten zählen auch die Heidelberger Akademie für Psychotherapie (HAP), das Institut für Wissenschaftliche Weiterbildung und Personalentwicklung (IWP) sowie ein hochschuleigenes Forschungsinstitut und das Gründer-Institut zur Hochschule dazu. Die SRH Hochschule Heidelberg ist staatlich anerkannt und wurde vom Wissenschaftsrat akkreditiert. Sie ist Teil eines starken Netzwerks von insgesamt neun SRH Hochschulen in Berlin, Fürth, Gera, Heidelberg, Nordrhein-Westfalen, Riedlingen und in Paraguay sowie der EBS Universität für Wirtschaft und Recht in Wiesbaden/Oestrich-Winkel. Gesellschafterin ist die SRH Higher Education GmbH.