



“WIR BEWEGEN UNS UM DES BEWEGENS UND SPÜRENS
WILLEN, ALS MITTEL, UM AN VERBORGENES, UNFERTIGES
VERHALTEN, NEUE INFORMATIONEN UND KREATIVES
NEULAND ZU GELANGEN.”

Christine Caldwell

Newsletter März 2026

Nicht das Was – sondern das Wie: Wie Bewegung und Tanzausdruck Gefühle formen

Dieser Newsletter basiert auf dem Artikel *Emotion Regulation through Movement: Unique Sets of Movement Characteristics are Associated with and Enhance Basic Emotions* Tal Shafir Rachelle P. Tsachor und Kathleen B. Welch

Vielleicht ist dir schon einmal aufgefallen, dass jemand mit gesenktem Kopf dastand – und du hattest sofort das Gefühl, diese Person könnte traurig sein. Oder du hast beobachtet, dass sich jemand, der wütend war, schnell und kraftvoll nach vorne bewegte. Hier greift diese Deutung zu kurz. Schnelligkeit

ist nicht automatisch Wut. Ein gesenkter Blick ist nicht zwangsläufig Traurigkeit.

Bewegung ist vielschichtiger. Subtiler. Wahrhaftiger.

In der Tanztherapie schauen wir deshalb nicht zuerst darauf, *was* sich bewegt – sondern *wie* es sich bewegt.

- Ist da Schwere oder Leichtigkeit?
- Ein Aufrichten oder ein Sinken?
- Direktheit oder Zögern?
- Freier Fluss oder gebundene Spannung?

Diese Qualitäten – beschrieben im Laban/Bartenieff Bewegungssystem – sind wie Bausteine innerer Zustände.

Nicht die äußere Form entscheidet, sondern die innere Organisation von Kraft, Richtung, Raum und Beziehung.

In bestimmten Kombinationen erhöhen diese Qualitäten die Wahrscheinlichkeit, dass wir eine bestimmte Emotion erleben. Doch sie folgen keiner einfachen Wenn-Dann-Logik.

Ein Sprung ist nicht per se Freude.

Doch Leichtigkeit, Aufwärtsbewegung und ein freier Rhythmus können Freude im Körper entstehen lassen, wenn der Körper bereit ist, diese Qualität aufzunehmen.

Ein gesenkter Blick ist nicht automatisch Traurigkeit.

Doch Sinken, passives Gewicht und ein Zurücknehmen des Körpers können eine bereits vorhandene, vielleicht noch unbewusste Traurigkeit ins Bewusstsein holen.

In der Tanztherapie arbeiten wir mit feinen Verschiebungen von Kraft, Tempo, Richtung und Fluss – und erleben, wie sich dadurch das Innere verändert.

Dabei begleiten wir unsere Klient:innen achtsam darin, genau jene Bewegungsqualitäten zu finden, die für sie erreichbar und stimmig sind. Nicht jede Qualität ist zu jedem Zeitpunkt zugänglich. Veränderung geschieht nicht durch Druck, sondern durch Stimmigkeit.

Wenn eine Qualität gefunden wird, die sich wirklich verkörpern lässt, beginnt sich das innere Erleben neu zu ordnen, das ist Emotionsregulation.

Takeaway:

*Du kannst deine Gefühle nicht direkt steuern.
Doch über deine Bewegung kannst du erfahren, wie sich
dein inneres Erleben wandelt.*

Herzlichst aus ZOE SCHOOL und in den Vorfühling!
Brigitte Züger, Schulleitung

Brigitte Züger



Unsere Kurse

Themenspezifische
Weiterbildungen