



“Wenn der Körper tanzt, öffnet sich die Stille zwischen den Bewegungen. In dieser Weite wird jede Bewegung zu einer leisen Verbindung mit der Vergangenheit und der Gegenwart“

Brigitte Züger

---

Newsletter April 2026

## DER KÖRPER ERINNERT SICH - AUCH WENN DU ES NICHT WEISST

Warum alte Erfahrungen möglicherweise noch heute dein Leben mitbestimmen, und wie du das verändern kannst.

Kennst du das Gefühl, in einer völlig harmlosen Situation plötzlich angespannt zu sein, ohne zu wissen warum? Das Herz klopft schneller, du ziehst dich zurück, oder du erstarrst einfach. Der Verstand sagt: «Alles ist in Ordnung.» Der Körper vermittelt dir: «Ich bin nicht so sicher.»

Dein Körper ist ein stilles Archiv und Dein Gedächtnis ist weit mehr als das, was du bewusst abrufen kannst. Wissenschaftlerinnen unterscheiden zwischen dem expliziten Gedächtnis, also Dingen, die wir erinnern und erzählen können, und dem impliziten Körpergedächtnis: ein tiefes, unbewusstes Archiv

aus Sinneseindrücken, Emotionen und körperlichen Reaktionen, das sich über das gesamte Leben aufbaut und im Körper gespeichert ist.

Er speichert von früh auf nicht nur Bewegungsabläufe wie Fahrradfahren oder Schwimmen. Er speichert auch, ob Nähe sich sicher oder bedrohlich anfühlte, ob laute Stimmen Gefahr bedeuteten, oder ob es in Ordnung war, Bedürfnisse zu zeigen.

Wenn Du als Kind gelernt hat, bei Lautstärke zu erstarren, wirst Du als Erwachsener möglicherweise noch immer erstarren. Nicht weil es jetzt einen Grund dafür gibt, sondern weil sich der Körper aufgrund einer Wahrnehmung, die uns widerfährt, an früher erinnert.

Diese Reaktionen sind ursprünglich sinnvolle Schutz- und Überlebensstrategien, damit wir intuitiv wissen, was für uns gut oder nicht gut ist. Aber der Körper kann nicht gut zwischen Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden. Was damals bedrohlich war, löst heute noch denselben Alarm aus, auch wenn keine Bedrohung besteht.

Verstehen allein reicht nicht, denn viele Menschen, die an sich arbeiten, machen eine frustrierende Erfahrung: Sie haben ihre Geschichte verstanden, sie kennen die Muster, und trotzdem ist eine wirkliche Erlebens- und Verhaltensveränderung nicht möglich. Das liegt daran, dass das Körpergedächtnis nicht durch Einsicht erreicht wird. Es braucht neue körperliche Erfahrungen, denn mit neuen Gedanken allein kann es nicht viel anfangen.

Der Neurowissenschaftler Stephen Porges beschreibt mit seiner Polyvagalen Theorie, wie das Nervensystem ständig und unbewusst die Umgebung nach Sicherheit oder Gefahr scannt, oft lange bevor wir es merken.

Das Gehirn kann sich neu formen, ein Leben lang und das ist das Wunder: Es ist die Neuroplastizität unseres Gehirns, seine Fähigkeit, durch neue Erfahrungen und entspannte Erlebnisse zu lernen. Damit aktivieren wir neue Erlebens- und Verhaltensmuster, ungeachtet unseres Alters. Alte, schmerzhaft geprägte und deren körperliche Reaktionen können durch wiederholte, heilsame Erfahrungen langsam neu geformt werden.

Hier kommt die Tanztherapie ins Spiel

An diesem Punkt, wo Verstehen nicht greift, bietet die Tanztherapie etwas Einzigartiges an. Sie spricht nicht über den Körper. Sie spricht mit ihm.

Wir wissen, dass jede Erfahrung sich in unseren Körpern und durch unsere Bewegungen spiegeln. Vielleicht hast du das Muster, Raum einzunehmen oder

dich klein zu machen. Oder du drängst gewohnheitsmässig vorwärts, oder hältst dich zurück. Vielleicht bemerkst du einen niedrigen oder hohen Körpertonus, ein Gefühl von Schwere oder Leichtigkeit.

In der Tanztherapie werden dir diese Qualitäten sicht- und erlebbar. Von dort aus werden neue Haltungs- oder Bewegungsmuster gemeinsam erkundet, die du ausprobierst und in deinem Körper erlebst. Du spürst, ob sie sich anders anfühlen als das Vertraute, ob sie dich beruhigen, ob sie sich stimmig anfühlen. Das ist eine Suche, genauso wie die Pflanze sich einen Weg zum Licht sucht und wenn sie ihn gefunden hat, innerlich weiss: das ist richtig. Und nun ihre Kraft dazu nutzen kann, zu gedeihen.

In unserer Ausbildung lernen unsere Studierenden genau hinzuschauen: Was kommt aus dem Körpergedächtnis — und was entsteht aus Absicht, angeregt durch tanztherapeutische Interventionen? Unsere Studierenden lernen ausgiebig, diesen Unterschied zu erkennen, damit sie präzise Interventionen für die Verankerung neuer Erlebens- und Verhaltensmuster anbieten und den Faden für die Veränderung aufrechterhalten können.

***Takeaway:***

***Du musst Deine Geschichte nicht vergessen damit sie aufhört, dich zu steuern. Aber du kannst dem Körper neue Erfahrungen anbieten, langsam, achtsam, wiederholt. So entsteht, was keine Erklärung allein leisten kann: ein neues Gefühl von Dir selbst.***

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

Brigitte Züger

