

# **STUDIE**

## **zur Wirksamkeit von Tanz- und Körperritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte**

Dr. med. Margarethe PHILIPP  
Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Herz-Jesu Krankenhaus Dernbach/Ww.

# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte



# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte



# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

**Gesamtteilnahme: 45 Patient/-Innen**

35 weiblich

10 männlich

davon 55 % Vorbehandlung (voll-/teilstationär) in anderen Kliniken

4,4 % Vorerfahrung mit körperorientierten Verfahren in der Traumatherapie



# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

## Fremdbeurteilungsbogen Körpertherapie (Therapeutinnen)

1) Wenn sie/er die Übungen angewendet hatte, um wieviel hatte sie/er damit **Anspannung reduziert?**

Körperübungen mit Musik

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2) Wenn sie/er die Übungen angewendet hatte, um wieviel hatte sie/er damit **Stress reduziert?**

Körperübungen mit Musik

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

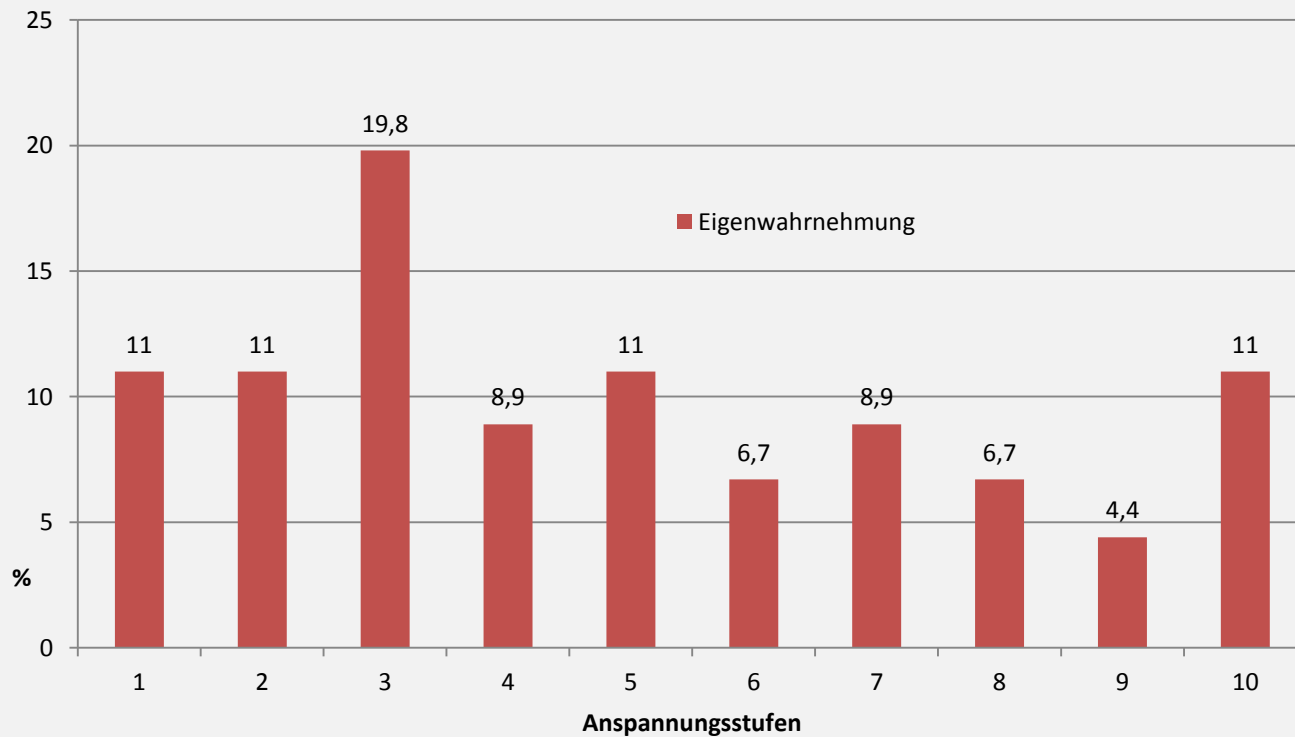
3) Wenn sie/er die Übungen angewendet hatte, wie gut konnte sie/er **Dissoziationen damit stoppen?**

Körperübungen mit Musik

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

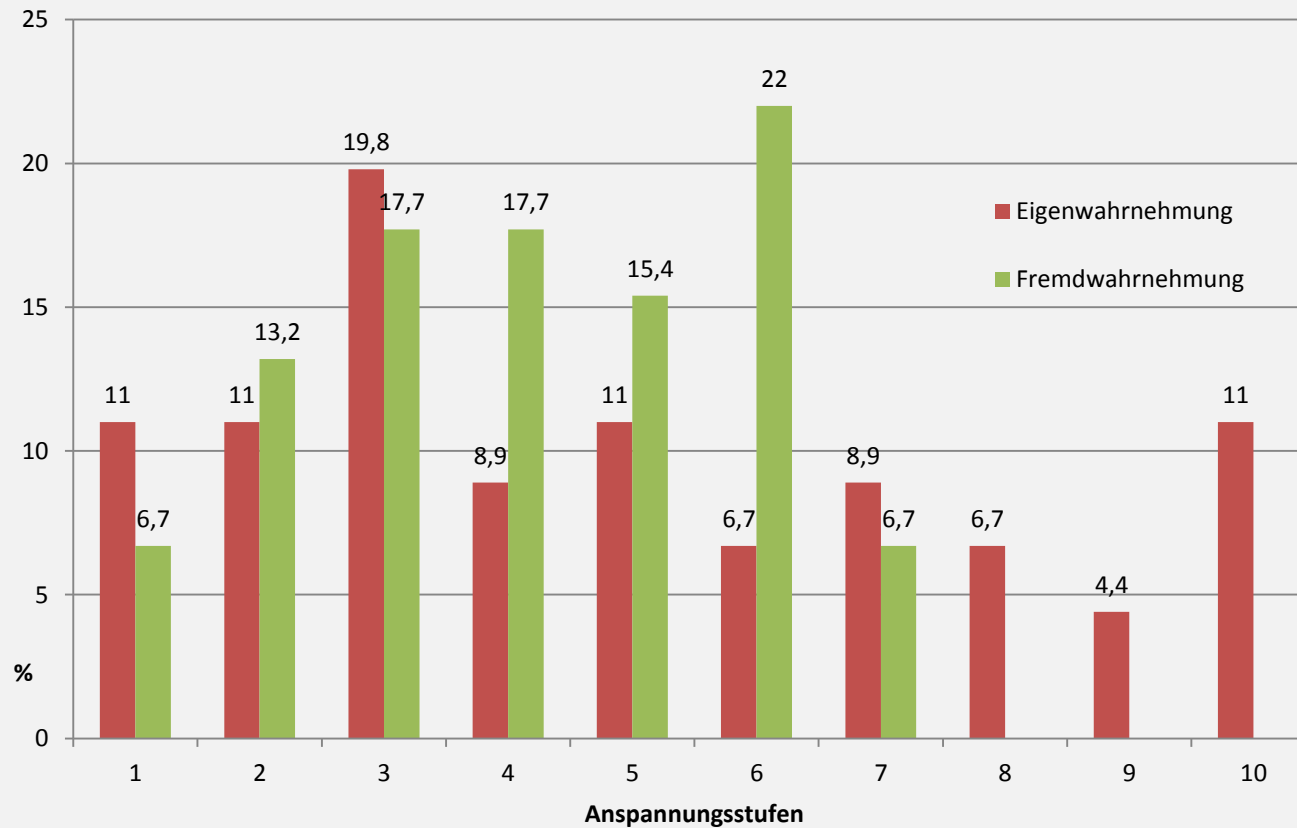
# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

## Anspannungsreduktion (n = 45)



# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

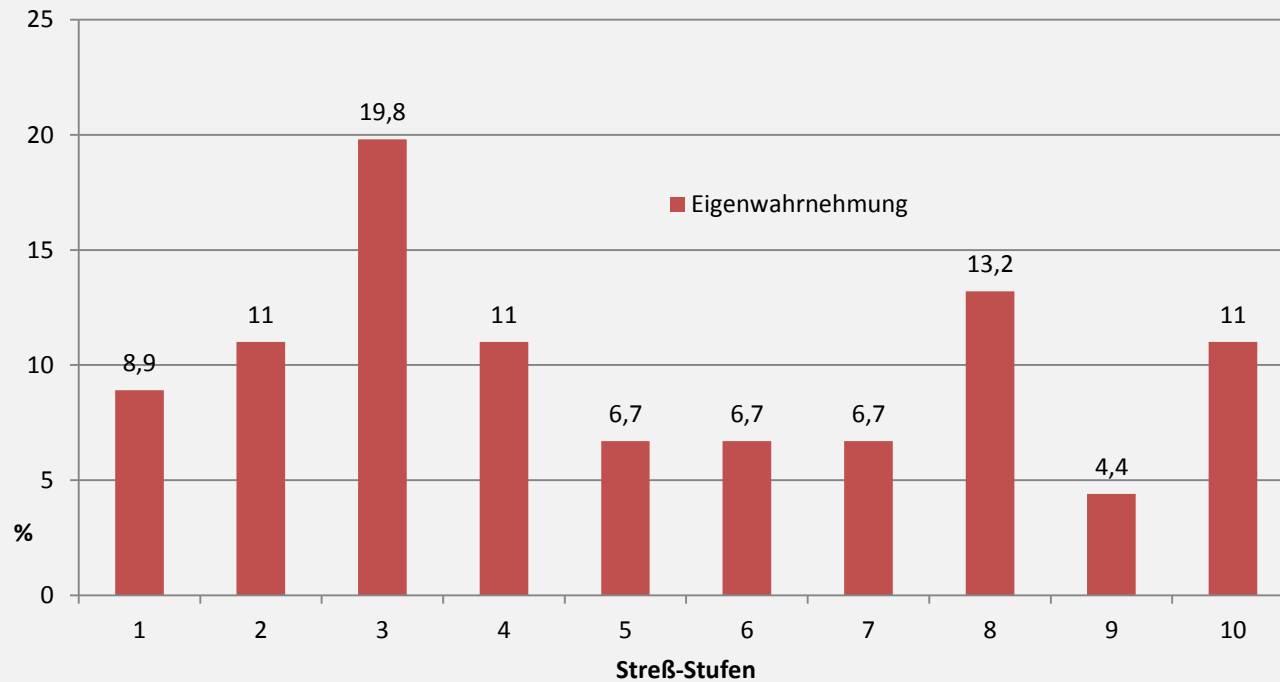
## Anspannungsreduktion (n = 45)





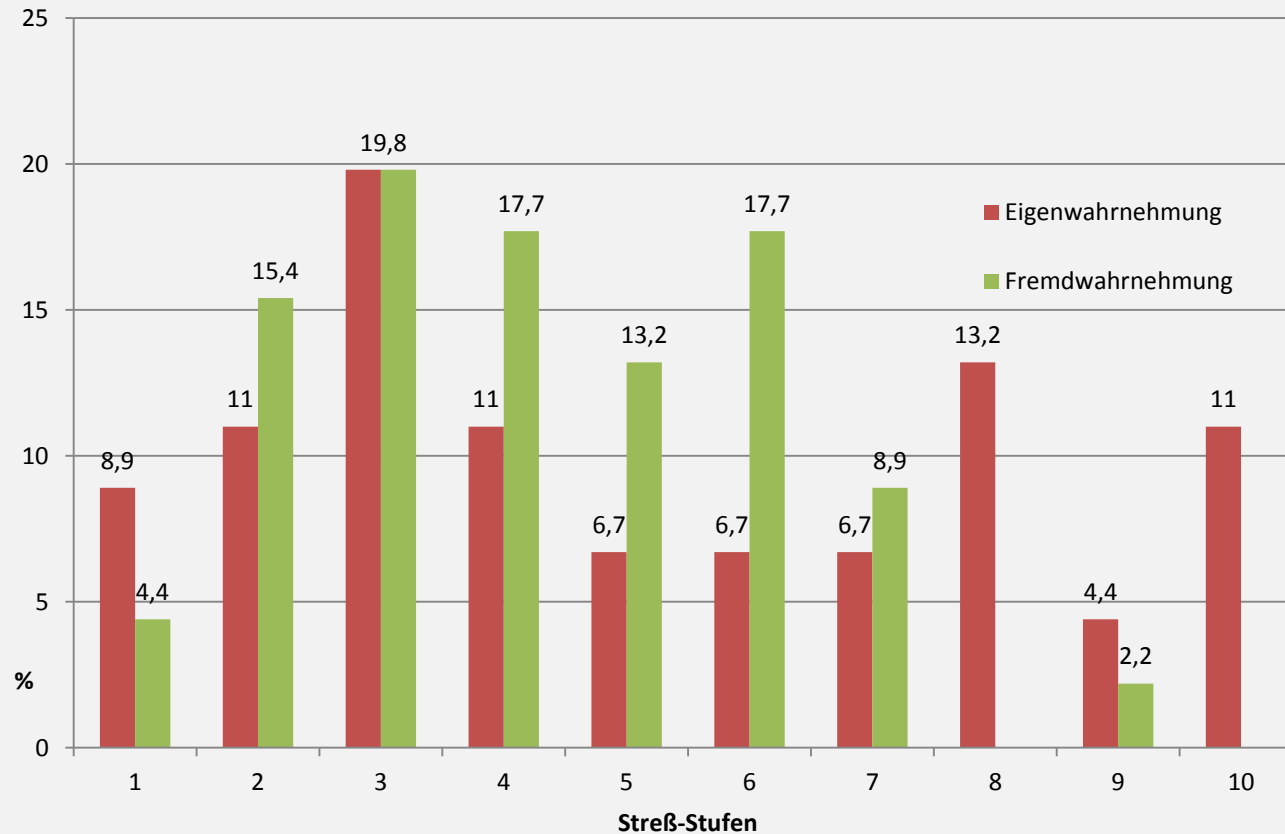
# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

## Stressreduktion (n = 45)



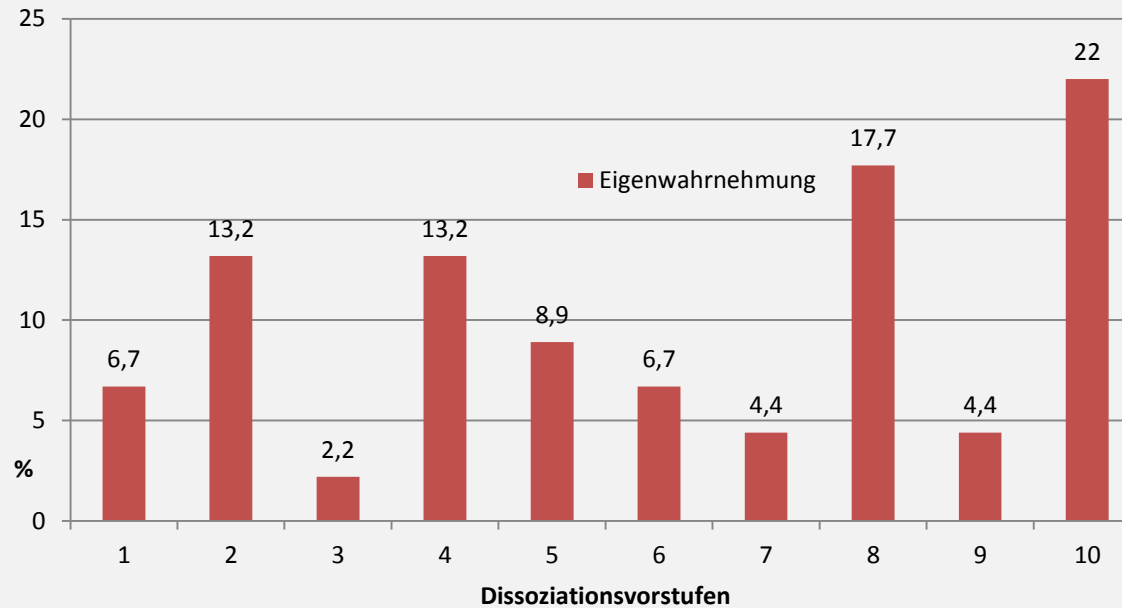
# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

## Stressreduktion (n = 45)



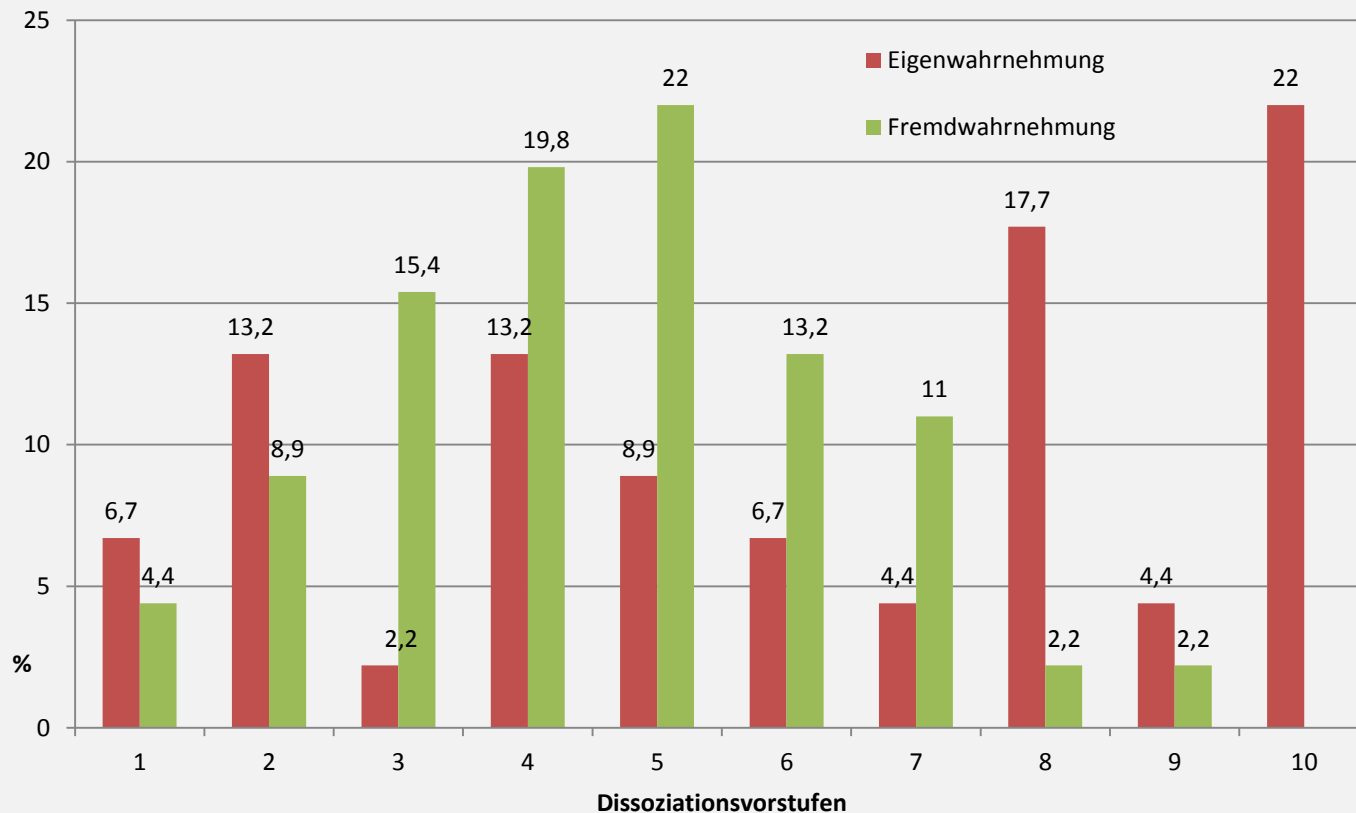
# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körperitualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

## Dissoziationsreduktion (n = 45)



# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körperitualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

## Dissoziationsreduktion (n = 45)



# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte



# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

## Studienlage

- Bewegung führt zu einem Anstieg des Brain Derived Neurotrophic Factors (BNDF) (Knaepen et.al. 2010)
- 4 Schlüsselmoleküle spielen bei der Nervenzellneubildung im Hippocampus eine besondere Rolle: BDNF, Endorphine, Serotonin und vascular endothelial growth factor (Ernst et.al. 2006)
- motorische Aktivität fördert den Anstieg neurotropher Wachstumsfaktoren und begünstigt damit die Vernetzung und Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus (Pereira et.al. 2006)
- motorische Aktivität erhöht Endorphin- und Serotoninlevel (Schulz 2012)
- BDNF erhöht die graue Substanz im Fasciculus uncinatus, verbessert damit die Verbindung von orbitalem Cortex, der Amygdala und dem Hippocampus bei Meditationspraktizierenden (Luders et. Al .2011); (Sara Lazar und Britta Hölzel 2013 und 2016)
- Zunahme der grauen Substanz im Hippocampus und im linken Okzipitallappen für Praktizierende von MBSR (Mindful Based Stress Reduktion) nach nur 8 Wochen (Lazar/ Hölzel 2010)
- ebenso Reduktion der grauen Substanz in der rechten Amygdala.

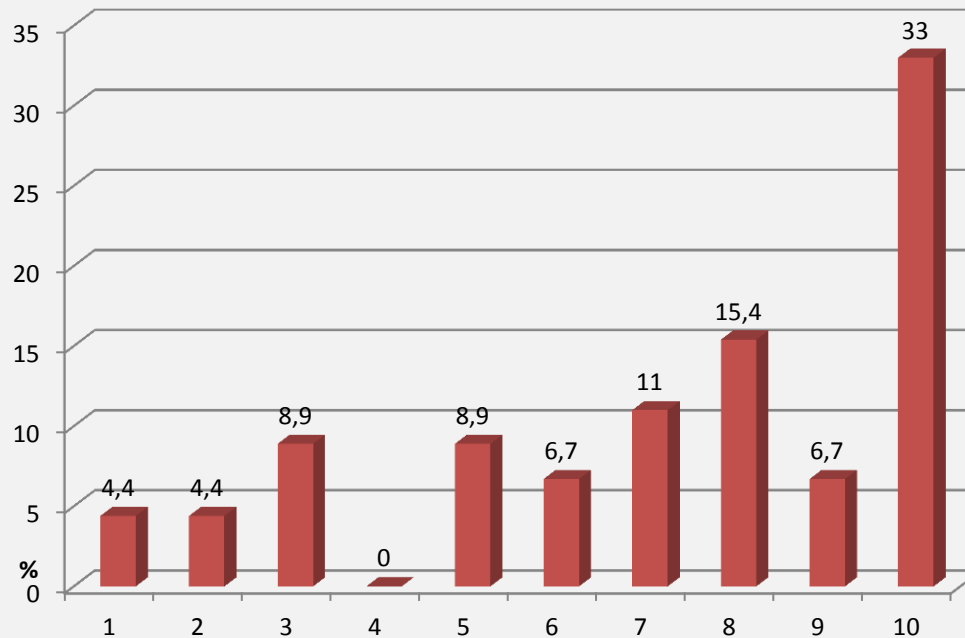
## Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

### Effekte für TraumatpatientInnen, die meditativen Tanz praktizieren:

- Der Hippocampus nimmt an Volumen wieder zu, seine Vernetzung mit Amygdala und Cortex verbessert sich.
- Serotonin steigt und führt zu Stimmungsaufhellung.
- Gezielte Bewegung fördert die skeletomuskuläre Kontrolle, löst die Erstarrung und führt unmittelbar zur Steigerung der Emotionsregulierung.
- Die Vernetzung von orbitalem Cortex, Amygdala und Hippocampus verbessert sich und hilft bei der Regulierung des Arousals ins Toleranzfenster.
- Cortisol wird runter reguliert
- ... und über die Reduktion der grauen Substanz in der rechten Amygdala können wir diese, als zentralen Motor der PTBS Symptome, unmittelbar „abkühlen“. Angst und Schreckreaktion werden vermindert.
- Selbstwirksamkeitserleben wird gesteigert.

# Studie zur Wirksamkeit von Tanz- und Körper Ritualen zur Resilienzstärkung für komplex Traumatisierte

Wie hilfreich fanden Sie das Körpertherapieangebot? (n = 45)



90,1 % konnten Übungen für sich als Skill übernehmen.



**VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!**



**VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT**



Dr. med. Margarethe Philipp

Tagesklinik f. Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Herz-Jesu Krankenhaus Dernbach  
Südring 8

56428 Dernbach

Email: **[m.philipp@krankenhaus-dernbach.de](mailto:m.philipp@krankenhaus-dernbach.de)**