

Konzept

Körperbildarbeit mit Schmerz betroffenen

Einleitung

In Zusammenarbeit mit dem Spital Langenthal der Spitalregion Oberaargau (SRO AG) werden in diesem Projekt mögliche tanz- und bewegungstherapeutische Gruppen- und Einzelangebote für Erwachsene mit Schmerzen entwickelt. Die Körperbildarbeit als Teil der Kunsttherapie, Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie, kann die Wahrnehmung des eigenen Körpers positiv verändern und dadurch gegebenenfalls zu einer Schmerzlinderung beitragen. Weitere Ziele sind:

- Körperakzeptanz stärken
- Bewegung und Selbstfürsorge fördern
- Emotionale Resilienz verbessern
- Angst und Stress reduzieren
- Ausdruck und Selbstwirksamkeit fördern
- Ressourcen im Umgang mit Schmerz stärken

Die Körperbildarbeit hat das Potenzial, das Angebot der Schmerzklinik am Spital Langenthal mittelfristig im Sinne der biopsychosozialen Medizin zu ergänzen.

Ausgangslage

Dieses Konzept ist der erste Schritt auf dem Weg zu einer Projektstudie, die als Diplomarbeit gilt im Rahmen der Eidg. Höheren Fachprüfung Kunsttherapie, Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie. Diese wird im März 2026 stattfinden. Der Zeitrahmen beträgt somit ein halbes Jahr für die Projektstudie und zwei Jahre für das Projekt an sich. Ideen und Massnahmen werden laufend mit Fachpersonen sowie Patientinnen und Patienten des Spitals Langenthal abgeglichen. Dieser Klärungsprozess mündet schliesslich in der Projektstudie.

Schweizweit leiden schätzungsweise 1,5 Mio. Erwachsene an chronischen Schmerzen (Universitäts-spital Zürich, 2025). In der Schmerzklinik des Spitals Langenthal der SRO AG werden Schmerzbe-troffene unter der Woche multimodal behandelt. Sie bietet ideale Strukturen für ein bewegungs- und tanztherapeutisches Projekt: Das Behandlungsteam setzt sich interdisziplinär zusammen aus Schmerzärzten, Pain Nurses (Fachexpertinnen für Schmerzmanagement), Schmerzpsychotherapeuten, Physiotherapeuten und Ergotherapeutinnen – und aus den Schmerzpatientinnen und -patienten selber, wie es auf der Webseite der Schmerzklinik heisst. Die psychologische Behandlung besteht aus therapeutischen Einzelgesprächen, Bio- und Neurofeedback sowie Gruppenkursen zu Themen wie Schmerzbewältigung, Entspannung und Achtsamkeit. Das vorliegende Projekt soll dieses Angebot ergänzen, wobei es sich in Gruppen- und Einzelsettings stark am Erleben und an den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten orientiert.

Ziele des Projekts

Im Rahmen der Organisation

Interviews mit der Psychologin und dem Psychologen der Schmerzklinik sowie evtl. mit einem Arzt der Schmerzklinik und einer Pain Nurse geben Einblicke in deren Erfahrungen, Tätigkeiten, Herausfor-derungen und Visionen für die Schmerzklinik. Zentral ist ebenfalls, wie die Behandelnden die Bedürf-nisse der Zielgruppen einschätzen. Aus verschiedenen Blickwinkeln soll geprüft werden, ob und wie die Körperbildarbeit als Teil eines interprofessionellen Gesundheitskonzepts einen festen Platz in der Schmerzklinik am Spital Langenthal erhalten kann.

Bei den Zielgruppen

Die Analyse der Bedürfnisse findet bei den Zielgruppen auf mehreren Ebenen statt:

- durch Interviews mit Patientinnen und Patienten der Schmerzklinik,
- durch Rückmeldungen anderer Schmerzbetroffener, teilweise mit Erfahrung in Bewegungs- und Tanztherapie,
- durch das Erforschen von vergleichbaren, bereits existierenden Angeboten und
- durch Studien und Fachliteratur.

Hauptfragen

Wie kann die Körperbildung als Teil eines multimodalen Behandlungskonzeptes zum physischen, psychischen und sozialen Wohlbefinden von Menschen mit Schmerzen beitragen? Auf welche Art lässt sich die Körperbildung in die Schmerzklinik integrieren? Welche genauer definierten Zielgruppen könnten besonders von der Körperbildung profitieren?

Fachliche Begründung

Chronische Schmerzen

Schmerzen werden als chronisch bezeichnet, wenn ihre Dauer über das Ausmass einer akuten Ursache hinaus nicht nachvollziehbar lange anhält (Deutsche Schmerzgesellschaft e. V., 2025). Auch Schmerzen, die über längere Zeiträume immer wiederkehren, gehören in diese Kategorie. Dass sich oft keine eindeutige Ursache (mehr) finden lässt, wird als sehr belastend erlebt (Richter, 2013). Die Behandlung der Grunderkrankung, welche die Schmerzen verursacht, steht immer an erster Stelle. Richter (2013) und Butler und Moseley (2016) sind überzeugt, dass keine einzelne Behandlungsrichtung das Patentrezept bietet, weil Schmerz so komplex ist. Am besten wirkt eine Kombination verschiedener Methoden. Massgebend für den Erfolg ist die individuelle Anwendung der Methoden im Zusammenspiel mit den persönlichen Bedürfnissen, Überzeugungen, der Persönlichkeit und Erfahrung jeder betroffenen Person.

Zudem spielen bei allen Schmerzempfindungen Gedanken und Gefühle eine Rolle (Butler und Moseley, 2016). Laut Schätzungen leiden zwischen 30 und 60 Prozent der chronischen Schmerzpatientinnen und -patienten gleichzeitig unter einer Depression oder Angststörung (Richter, 2013).

Körperbildung

Die Körperbildung greift die somatischen, psychischen und sozialen Faktoren und Mechanismen auf. Diese sind im biopsychosozialen Krankheitsmodell, woran sich die moderne Schmerzforschung orientiert, enthalten (Eich et al., 2023). Die Komplexität der Schmerzerkrankung und das Erleben der Patientinnen und Patienten können verstanden werden, wenn diese drei Faktoren und Mechanismen berücksichtigt werden.

Am Körperbild zu arbeiten, d. h., sich ein Bild zu machen von sich und von anderen im Kontakt zueinander und sich dieses Bildes bewusst zu werden, mit allen Sinnen, mit Gespür, Fantasie, von innen und aussen, dynamisch, beweglich, veränderlich. Dies geschieht, indem verschiedene Aspekte des Körperbildes mit allen Sinnen erfahren und motorisch bewegt werden. Danach werden diese Erfahrungen und inneren Eindrücke auf einem lebensgrossen Körperbild, das vorgängig durch die Umrisse des eigenen Körpers definiert wurde, gemalt. Es entsteht ein Gesamtbild im Prozess, das mit jeder Hinzufügung und mit jeder Veränderung neue Facetten gewinnt. Die Wechselwirkung zwischen Bewegung, Gefühlen und Bildern findet auf einer Ebene jenseits des Verbalen statt (Halprin, 2000). Viele Klientinnen und Klienten beschreiben diesen Prozess laut Baer (2024) so, dass sie sich zum ersten Mal «ganz» erleben oder zumindest beginnen, sich ein «ganzes» Bild von sich zu machen.

Körperbildung ist eine sehr emotionale Arbeit. Baer (2024) zufolge müssen die Gefühle geteilt und ausgedrückt werden, so ermöglichen sie einen tieferen Zugang zum Körperbild und machen den Weg

frei für Selbstbewusstsein und Veränderung. Denn unterdrückte oder inkongruente Gefühle verursachen Schmerz und Krankheit (Halprin, 2000).

Projektplanung

Parallel zur Situationsanalyse wird die Körperbildarbeit im Gruppen- und im Einzelsetting konkret geplant. Diese Angebote werden aufgrund der Interviews und Rückmeldungen laufend an den Bedarf und die Bedürfnisse angepasst. Außerdem werden wirkungsorientierte und überprüfbare Ziele, Meilensteine, Kostenschätzungen sowie Evaluationen erarbeitet.

Die Körperbildarbeit in der Gruppe oder im Einzelsetting kann – auf noch zu definierende Weise – in die Schmerzklinik des Spitals Langenthal integriert werden, eigenständig in der Praxis Tanzresonanz im Raum für Tanz und Bewegung in Bern (Azer, 2025) stattfinden oder über die Praxis Tanzresonanz in einem geeigneten Raum in Langenthal organisiert werden. Zudem können interessierte Mitarbeitende der Schmerzklinik oder des Spitals Langenthal in Form von Workshops in die Körperbildarbeit schnuppern. Das Angebot, das im Verlauf des Projekts optimiert wird, sieht momentan folgendermassen:

Körperbildarbeit in der Gruppe

Dieses Bewegungs- und Tanztherapieangebot ermöglicht die Auseinandersetzung mit Ressourcen und Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Schmerzerleben. Die geschlossene Gruppe besteht aus sechs bis acht erwachsenen Teilnehmenden und trifft sich wöchentlich an zehn bis zwölf Terminten à eineinhalb bis zwei Stunden. Mit jedem Teilnehmenden wird vorab einzeln eine Anamnese durchgeführt und die Rahmenbedingungen werden besprochen. Denn Sicherheit und Vertrauen sind grundlegende Voraussetzungen für bewegungs- und tanztherapeutische Prozesse.

Ein Gruppentermin mit dem Schwerpunkt «Füsse und Fussgelenke» könnte folgendermassen aussehen:

- Anfangsrunde in der grossen Gruppe.
- Ankommen im Körper durch Atem, Achtsamkeit, Bewegung usw.
- Erforschen der Füsse und Fussgelenke sowie der damit verbundenen Körperempfindungen, Gefühle, inneren Bilder, Lebensthemen usw. durch gezielte Übungen, Selbstmassage und freie Bewegung mit unterschiedlichen Bewegungsqualitäten (sanft/kräftig, klein/gross, tief/hoch, langsam/schnell usw.). Dies kann auch einen Tanz zu zweit oder in der Gruppe einschliessen.
- Füsse anhand der gemachten Erfahrungen malen, wodurch sich zusätzliche Aspekte zeigen können.
- Austausch in Kleingruppen.
- Integration durch die Entwicklung eines kurzen, wiederholbaren Bewegungsablaufs, durch die Formulierung eines prägnanten positiven Satzes oder ähnlichem.
- Schlussrunde in der grossen Gruppe.

Körperbildarbeit im Einzelsetting

Schmerzbetroffene Erwachsene erforschen ihren Körper Stelle für Stelle zusammen mit der Therapeutin. Dabei kann gezielt auf die individuellen Bedürfnisse der/des Teilnehmenden eingegangen werden wie individuelle Reihenfolge der zu erforschenden Körperteile, tieferes Eintauchen in eine Körperstelle, Bearbeiten der auftauchenden Lebensthemen u. a. Ein Einzelsetting dauert normalerweise 60 bis 90 Minuten.

Workshop Körperbildarbeit für Mitarbeitende

In einem Workshop können Mitarbeitende der Schmerzklinik oder des Spitals Langenthal selbst einen Teil ihres Körpers über Bewegung und Malen erforschen und in einen Zusammenhang bringen zu

ihrem ganzen Körper. Körperempfindungen, damit einhergehende Gefühle und innere Bilder finden einen Ausdruck auf Papier und können das Erleben des eigenen Körpers positiv verändern.

Projektschritte

- Gespräche und qualitative Interviews mit Schlüsselpersonen und Schmerzbetroffenen
- Klarere Definition der Zielgruppen und Ziele
- Planung konkreter Angebote für die Zielgruppen
- Ausarbeitung des Projekts inkl. Finanzplanung und Evaluation
- Überprüfung der Ziele, Reflexion
- Dokumentation als Projektstudie

Ausblick

Falls die Leitung der Schmerzklinik resp. diejenige des Spitals Langenthal offen ist dafür, würde ich mein Projekt nach der Eidg. Höheren Fachprüfung gerne wie in der Projektstudie geplant durchführen.

Kontakt

Miryam Azer

Ressourcen- und prozessorientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin iac

Buchholzweg 14, 3098 Schliern b. Köniz

Tel. 079 692 94 16

miryam.azer@gmail.com

www.tanzresonanz.ch

Literaturverzeichnis

Azer, M. (2025). *Tanzresonanz*. Abgerufen am 10. August 2025, <https://tanzresonanz.ch/>

Baer, U. (2024). Kunsttherapie. Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder ... Semnos Verlag.

Butler, D. S. und Moseley, L. G. (2016). *Schmerzen verstehen* (3. Auflage). Springer-Verlag.

Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. (2025). *Chronische Schmerzen*. Abgerufen am 28. August 2025, <https://www.schmerzgesellschaft.de/patienteninformationen/herausforderung-schmerz/chronische-schmerzen>

Eich, W., Diezemann-Prößdorf, A., Hasenbring, M., Hüppé, M., Kaiser, U., Nilges, P., Tesarz, J. & Klinger, R. (2023) Psychosoziale Faktoren bei Schmerz und Schmerzbehandlung. Eine Positionsbestimmung. *Schmerz* 37, 159–167. <https://doi.org/10.1007/s00482-022-00633-1>

Halprin, A. (2000) Tanz, Ausdruck und Heilung. Wege zur Gesundheit durch Bewegung, Bilderleben und kreativen Umgang mit Gefühlen. Synthesis Verlag.

Richter, J. (2013). *Schmerzen verlernen* (2., aktualisierte Auflage). Springer-Verlag.

Universitätsspital Zürich (2025). *Akute und chronische Schmerzen*. Abgerufen am 1. August 2025, <https://www.usz.ch/krankheit/schmerzen-akuter-und-chronischer-schmerz/>