

# Emotionen und Bewegung

Wie Bewegung Emotionen verändert und Emotionen uns bewegen

**Tal Shafir**, (PhD, R-DMT, CMA) Haifa Israel

Übersetzung: Ann-Kathrin Bumiller

Moderation: Martin J. Waibel

# POLYLOGE

online

Dienstag, 21. Juni, 18.00 Uhr

Im Juni-POLYLOG betreten wir wie angekündigt die englischsprachige Welt der Leib-, Körper- und Bewegungspsychotherapie. Wir wollen hier mit bekannten Forscher\*innen und Persönlichkeiten über ihre Arbeit sprechen. An diesem Abend gehen wir der Frage nach inwieweit es möglich ist, dass wir Bewegung nutzen um spezifische Emotionen zu aktivieren. Ebenso aber auch um uns emotional mit Bewegung umzustimmen oder uns aus ungünstigen Haltungen und damit verbundenen emotionalen Stimmungsmustern wie z.B. bei Angst und Depression herauszubewegen. Viele Körper- und Bewegungspsychotherapeuten arbeiten mit solchen Einstimmungen, Umstimmungen bzw. Stimmungsregulationen. Tatsächlich basiert dieses Wissen fast nur auf theoretischen Annahmen und es fehlt an Grundlagenforschung. Und hier legt Tal Shafir einige sehr interessante Forschungsergebnisse vor.



**Tal Shafir** (PhD, R-DMT, CMA) aus Haifa/Israel schloss zunächst ihr Jurastudium an der Hebräischen Universität Jerusalem ab und wurde Juristin. Dann, so sagt sie, beschloss sie ihrem Herzen zu folgen, und studierte Tanz-Bewegungs(psycho)therapie an der Universität Haifa. Nach mehreren Jahren der Arbeit mit Kindern mit neurologischen Störungen und dem Wunsch, die Behandlung zu verbessern, kehrte sie an die Universität zurück, um an der University of Michigan School of Kinesiology ihren Master Dokortitel in Bewegungskontrolle zu machen. Es folgten zwei Postdoc-Stipendien an der University of Michigan mit deren

Forschungsarbeiten wir uns besonders in diesem Polylog beschäftigen wollen: Es geht um die Interaktion zwischen Bewegung und Emotion, den ihr zugrunde liegenden Gehirnmechanismen, Verhaltensäußerungen und den Möglichkeiten hier therapeutischen Anwendungen zu entwickeln. Ihre Arbeiten befassen sich u.a. mit der Frage inwieweit Bewegungsausführung, Bewegungsbeobachtung und Bewegungsimaginationen assoziierte Gefühle intensivieren. Sie versuchte ebenso herauszufinden welche Bewegungscharakteristika mit den vier Grundemotionen Wut, Angst, Trauer und Freude verbunden sind. Das sind nur Ausschnitte ihrer umfangreichen Forschungsarbeit und damit ergeben sich für die bewegungs- und körperpsychotherapeutische Praxis höchst interessante

Perspektiven. Ihr TEDx-Vortrags: How your Body Affects your Happiness wurde über 290.000 Mal aufgerufen wurde und eine ihrer Arbeiten wurde von der israelischen Wirtschaftszeitung "The Marker" zu einer der 26 inspirierendsten Studien des Jahres 2016 gewählt. Sie ist Mitglied des Forschungsausschusses der American Dance Therapy Association, Hauptherausgeberin des Academic Journal of Creative Arts Therapies und leitende Herausgeberin des Forschungsthemas Frontiers in Psychology.

Tal Shafir spricht englisch. Der Vortrag und der POLYLOG wird von Ann-Kathrin Bumiller übersetzt. Sie können also wie immer ganz entspannt an diesem Abend teilnehmen und gerne sich deutschsprachig mit ihren Fragen und Meinungen am POLYLOG beteiligen.

Weitere Informationen zu Tal Shafir und ihrer Arbeit finden Sie unter:

<https://www.talshafir.com/>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00410/full>

**Termin:** Dienstag 21. Juni 2022 **ab 18.00 Uhr** (Dauer 3 UE, ca. bis 20.15 Uhr)

Bitte beachten, der POLYLOG beginnt eine Stunde früher aufgrund der Zeitunterschiede zu Israel, **also MEZ 18.00 Uhr.**

**Anmeldung:** <https://ibt-verein.de/polylog>

**Unkostenbeitrag:** 20 €

Nach der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink, der Sie an diesem Abend teilnahmeberechtigt.

V.i.S.d.P.: DGIB, Martin J. Waibel, Aulendorf

[www.ibt.verein.de](http://www.ibt.verein.de),

[info@ibt-verein.de](mailto:info@ibt-verein.de)