Artikel vom 02.07.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 15:49 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/stress-wegtanzen

Stress wegtanzen



Foto: Katrin Bremer-John

Psychologin und Tanzpädagogin Prof. Dr. Christina Breuer hat gemeinsam mit Landwirtin Mareile Krey den Workshop „Me-Time im Kuhstall“ veranstaltet.

„Viele Landwirte sind gestresst und gehen weit über ihre Grenze“, ist Mareile Krey sich sicher. Denn das kennt die Landwirtin und alleinerziehende Mutter selbst viel zu gut. Darüber hat sie sich mit ihrer Freundin Christina Breuer, die Diplom-Psychologin und Tanzpädagogin ist, ausgetauscht und die Idee zum Workshop „Me-Time im Kuhstall“ war geboren. „Die Veranstaltung soll Mut machen und Abwechslung vom Alltag in der Landwirtschaft schaffen“, erzählt Mareile Krey. Dabei sind nicht nur Landwirtinnen und Landwirte willkommen, sondern jeder, der Interesse daran hat, Alltagsstress mit Embodiment und freiem Tanz abzubauen. Embodiment wird als die Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, also als das Zusammenspiel zwischen Kognition, Emotion und Motorik definiert. „Viele wissen mittlerweile, wie wichtig Bewegung ist, aber kennen nicht die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche“, erklärt Christina Breuer.

Einen Einstieg in diese Zusammenhänge hat sie den Teilnehmenden während des Workshops vermittelt, der an zwei Terminen Ende Juni auf dem Betrieb von Mareile Krey in Solingen stattfand. Daran teilgenommen haben nicht nur Landwirtinnen und Landwirte, sondern auch Menschen, die in vor- oder nachgelagerten Bereichen der Landwirtschaft

arbeiten oder in ganz anderen Berufen tätig sind. Die Gruppengröße wurde bewusst auf maximal acht Teilnehmende beschränkt, um in kleiner Runde und entspannter Atmosphäre auf alle eingehen zu können.

Mehr in LZ 27-2025 ab S. 50