

Tanz den Krebs

Die Geschichte einer betroffenen
Tanztherapeutin

DER TAG X

Im September 2005 erhielt ich die Diagnose Brustkrebs. Der Schock war riesig und vermischte sich mit großer Angst, Traurigkeit, Wut und Verzweiflung. Ich hatte das Gefühl, mir wird der Boden unter den Füßen weggezogen, und von jetzt auf gleich schien nichts mehr so wie es war. Die Angst vor dem Tod wich der Angst, am Ende feststellen zu müssen, nicht das Leben gelebt zu haben, das ich gerne gelebt hätte. Diese Erkenntnis hat mich wachgerüttelt. Ich spürte, dass ich, bei all dem Chaos in mir, an einem wertvollen Punkt in meinem Leben stand. Sie war mit dem wachsenden Bedürfnis verbunden, mein Leben von nun an anders zu gestalten. Seither habe ich viele Dinge geändert. Eine große Herausforderung war die Kündigung meiner Anstellung als Sprachtherapeutin. Ich wollte nicht länger nebenberuflich als Tanztherapeutin arbeiten, sondern mich auf eigene Füße stellen, um das zu tun, was mir am meisten entspricht: mit

Tanz und Bewegung die Seelen der Menschen berühren und aufwecken.

TANZ ALS QUELLE VON LEBENSFREUDE

Darüber hinaus habe ich entdeckt, dass ich tief in meinem Herzen und meiner Seele eine Tänzerin bin, für die Tanz nicht nur eine Quelle wahrer Lebensenergie und -freude ist, sondern auch lebenswichtig. Tanzen hat mich Schritt für Schritt zurück zu mir und in meinen Körper gebracht. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es nicht länger wichtig ist, wer ich bin oder was andere über mich und meine Performance denken, wenn ich tanze. Vielmehr war es oft ein Gefühl von „ich werde getanzt“, von purer Energie, die mich durchströmt, und von unendlichem Glück. Tanzen gab mir das Gefühl, lebendig zu sein und so habe ich begonnen, jeden Tag zu tanzen. Am eigenen Leib habe ich erfahren, wie be-

freund, stärkend und heilsam Tanz für mich ist.

Er bringt meinen Körper, meinen Geist und meine Seele wieder ins Gleichgewicht. Schmerzen, Sorgen und Ängste waren auf einmal förmlich weggetanzt, Zeit und Raum schienen aufgehoben und Gefühle fanden ihren Ausdruck. Dadurch eröffnete ich mir einen Raum, in dem ich wieder Zugang zu meiner Urkraft, meinen Visionen und Träumen gefunden habe und noch mehr ich selbst werden konnte.

WAS IST TANZTHERAPIE?

Tanztherapie macht sich das uralte Kraftpotenzial des Tanzes zunutze. Sie ist eine ganzheitliche, körper- und bewegungsorientierte Form der Psychotherapie, die von der Körper-Seele-Geist Einheit des



*„Schmerzen, Sorgen
und Ängste waren
förmlich
weggetanzt.“*

Menschen überzeugt ist. Sie geht davon aus, dass jede Bewegung der unmittelbare Ausdruck innerer Befindlichkeit ist und ein wesentliches Kommunikationsmittel in der Gemeinschaft darstellt. Das konnte ich in meiner Arbeit als Tanztherapeutin immer wieder beobachten. Auch für meine Gefühle und Prozesse habe ich oft keine Worte gefunden, aber mit meinem Körper konnte ich sie ausdrücken. In unserer heutigen „kopflastigen“ Zeit haben wir zunehmend verlernt, die Botschaften unseres Körpers wahrzunehmen und ihnen die Bedeutung beizumessen, die ihnen gebührt, aber unser Körper lügt und vergisst nicht. Er ist ein Speicher für unsere Körper- und Lebenserfahrungen. Durch die therapeutische Arbeit mit Tanz, Be-

wegung und reflektierendem Gespräch können diese wieder „wacherufen“, ausgedrückt und aufgearbeitet werden. Die Tanztherapie bietet den hierfür notwendigen Schutzraum und eine vertrauensvolle Atmosphäre.

TANZ DEN KREBS

Tanztherapie bietet betroffenen Frauen die Möglichkeit, sich selbst mit all ihren unterschiedlichen Anteilen als Einheit zu begreifen. Im Tanz können sie,

ausgehend von ihrer aktuellen Befindlichkeit, ihre Freude, Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeit (wieder-)finden und das Vertrauen in ihren Körper zurückgewinnen. Sie kommen wieder in Berührung mit ihren eigenen Potenzialen, entdecken das Schöpferische in sich selbst und reaktivieren gleichzeitig ihre Selbstheilungskräfte. Durch die eigenverantwortliche und kreative Auseinandersetzung mit sich selbst und ihrer Umwelt erfahren die Frauen eine emotionale Stabilisierung und Stärkung ihrer Gesamtpersönlichkeit. Ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl werden gestärkt. Dies macht sie nicht nur handlungsfähiger, sondern trägt auch zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität bei.

TANZTHERAPIE STÄRKT DEN LEBENSMUT

In der ersten deutschsprachigen Studie, die an der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg durchgeführt wurde, haben E. Mannheim und Prof. Dr. J. Weis die hier beschriebene Wirkungsweise von Tanztherapie bei Tumorpatientinnen belegt. Darüber hinaus konnten sie signifikante Verbesserungen in den Bereichen Angst und Depression, Lebensqualität, Selbstwertgefühl sowie den Abbau von Erschöpfungssymptomen feststellen.

Ich selbst habe die positive Wirkung von Tanztherapie in meinem Prozess der Krankheitsverarbeitung erlebt. Das machte mir schlagartig klar, dass es meine Aufgabe ist, diese Möglichkeit auch anderen betroffenen Frauen zur Verfügung zu stellen. Es ist mein tiefer Wunsch, ihnen Kraft zu geben, für ihr Leben zu kämpfen und sie mit ihrem eigentlichen Ich in Verbindung zu bringen. Ich glaube, dass der Entschluss, sich bewusst für sein Leben zu entscheiden und die Dinge im Leben zu ändern, die geändert werden müssen, einen größeren Einfluss auf unseren Heilungsprozess haben, als wir heute erahnen können. 

„Ich habe selbst erfahren, wie befreiend, stärkend und heilsam Tanz für mich ist.“

SABINE WALTER-ZIEMONS

Im Wasserblech 49
51107 Köln
Tel.: 0221 2924512
Mobil: 0179 4647812
tbt-swalter@web.de



„STÄRKER ALS JE ZUVOR!“ – EINE BEWEGTE WOCHE IN ISTRIEN FÜR KREBSBETROFFENE FRAUEN.

Frau Walter-Ziemons bietet auf der Hotelinsel Katarina in Istrien eine Woche Tanz & Entspannung. Datum: 30. April bis 6. Mai 2007. Seminarkosten : 750 € zzgl. Unterkunft mit HP im Hotel Katarina, pro Tag und Person 63 € im EZ oder DZ. Eigene Anreise. Maximal 12 Teilnehmerinnen.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN UND ADRESSEN VON TANZTHERAPEUTEN:

Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands e.V.
Geyerspergerstr. 25
80689 München
Tel.: 089 58979023
info@btd-tanztherapie.de
www.btd-tanztherapie.de

Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie
Königsberger Str. 60
50259 Pullheim
Tel.: 02234 83008
dgt.office@t-online.de
www.dgt-tanztherapie.de

FORTBILDUNG: TANZTHERAPIE

Die Fortbildung vermittelt Grundlagen, bietet Erfahrungsräume, gibt Anregungen und Impulse, um tanztherapeutische Methoden in verschiedene Arbeitsfelder zu integrieren. Sie ist übungs- und erlebniszentriert, praxisbezogen und bietet Selbsterfahrung. Fortlaufende methodisch-didaktische Reflektion der Fortbildungseinheiten erleichtern den Transfer in eigene Arbeitsbereiche. Die einjährige Fortbildung ist berufsbegleitend für Menschen aus sozialen, pädagogischen, medizinischen und therapeutischen Berufsfeldern, dem Gesundheits- und Pflegebereich, Prävention und Rehabilitation. Beginn: 7. Juni 2007, Infotag 12. Mai 2007. Fortbildungsleitung: Margit Edlmann, Integrative Tanztherapeutin (FPI/DGT), Psychotherapie (HPG), ECP, Dipl.Soz.Päd., Coach und Supervisorin. Gründerin und seit 1990 Leiterin des Centrum für Bewegung & Entspannung, Tanz & Therapie, Psychotherapie, Carl-Benz-Str. 4, 69198 Schriesheim bei Heidelberg.
Weitere Info: www.Tanztherapie-Heidelberg.de, centrum@margit-edlmann.de. Telefon 06203 961700.