

keine Einzelfälle mehr. Das sind kleine Schritte, aber das ist letztendlich mein Wunsch, dass wir auf dem Klavier nicht nur "Hänschen klein" spielen, sondern dass wir auch mal die Mondscheinsonate spielen, jedenfalls therapeutisch. ■

Kontakt

Breast Care Institute (BCI), Prof. Schaller
Romanstr. 93
80639 München
Tel.: 089/1787670-0
Fax: 089/1787670-20
E-Mail: dr.schaller@bci-online.de
Web: www.bci-online.de

Mit Tanz die Seele heilen

Die Geschichte einer Tanztherapeutin

Nach ihrem Studium der Diplompädagogik nahm S. Walter-Ziemons eine Anstellung als Sprachtherapeutin an. Dreizehn Jahre lang fuhr sie täglich an den Niederrhein. Mit dem Job konnte sie sich seit einigen Jahren nicht mehr vollkommen identifizieren, eine Situation, die sie rückblickend viel Kraft gekostet hatte. Nebenbei besuchte sie Fortbildungen in diversen körpertherapeutischen Verfahren und Motopädagogik. Im Anschluss an Ihr Studium machte Sie Ihre Ausbildung zur Tanztherapeutin BTd und erhielt die Anerkennung als Heilpraktikerin (Psychotherapie). 2004 absolvierte Sie eine Unternehmerinnenschule und begann 2005 Ihre Coachingausbildung. Nach Abschluss ihrer Tanztherapieausbildung war sie zehn Jahre nebenberuflich "leider viel zu selten" als Tanztherapeutin tätig – das sollte sich ändern.

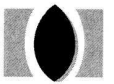
Die Diagnose

Als sie im Juni 2005 Schmerzen in ihrer Brust verspürte, machte sich S. Walter-Ziemons zunächst keine Sorgen. Doch als sie im nächsten Zyklus erneut auftraten, suchte sie ihren Frauenarzt auf. Er stellte eine kleine Veränderung fest, vermutete aber eher nichts Bösartiges. Dennoch riet er sicherheitshalber zur Mammografie.

Auch hier zeigte sich eine verdächtige Stelle – eine Biopsie sollte Gewissheit bringen. Ende August stand der Termin an. Da sie daraufhin nichts von der Klinik hörte, meldete sie sich zwei Wochen später bei ihrem Arzt. "Dieser war davon ausgegangen, dass mir der Bescheid längst mitgeteilt worden war und sprach ganz offen über meine Erkrankung, von der ich zu diesem Zeitpunkt noch gar nichts wusste", erzählt die heute 45-Jährige. Sie erinnert sich noch ganz genau an diesen Tag im September 2005. "Ich kann gar nicht beschreiben, was in mir vorging, als ich die Diagnose vernommen habe. Von einer Sekunde zur anderen war nichts mehr so, wie es vorher war. Der Schock war riesig und ich fühlte große Angst, Traurigkeit, Verzweiflung und Wut. Mein Kopf war voll und leer zugleich. Ich hatte das Gefühl, mir wird der Boden unter den Füßen weggezogen. Mein erster Gedanke war, das kann nicht sein, ich fühle mich doch völlig gesund. Alles erschien mir völlig unreal, wie ein Film, der abläuft, aber nichts mit mir und meinem Leben zu tun hat."

Familie und Freunde

Ihr Mann und Ihre Schwester waren damals die ersten, denen sie von Ihrer Diagnose erzählt hat und die bei Ihr waren. "Trotzdem wusste ich zunächst nicht wohin mit meinen Sorgen, Ängsten und Gefühlen, denn letztlich ist man allein, sowohl im Umgang mit der Krankheit, als auch mit der Angst und den anstehenden Entscheidungen." Damals ist es ihr am schwersten gefallen, ihrer Familie von der Diagnose zu erzählen. "Meine Eltern waren am Boden zerstört, zumal sie die Krebsdiagnose meines Vaters, die nur wenige Monate zurücklag, noch nicht wirklich verkraftet hatten. Ich hingegen war mit einem Mal völlig ruhig und habe sie getröstet", erzählt sie. Ihre Eltern, Geschwister und ihr Mann haben sich sehr bemüht, fühlten sich aber oft auch hilflos. Viele Freunde und Kollegen zeigten sich verunsichert oder zogen sich zurück. Auch für ihre Beziehung bedeutete die Erkrankung einen Wendepunkt. "Die Krankheit war eine große Belastung für unsere Beziehung. Ich war viel mit mir selbst beschäftigt, konnte und wollte häufig nicht in Worte fassen, wie es mir geht, war oft unge-recht und bin nicht so auf meinen Mann eingegangen, wie er es gebraucht hätte", sagt sie. Mittlerweile haben beide wieder eine Ebene gefunden auf der sie wertschätzend und respektvoll miteinander umgehen kön-



Krebs und Psyche

Mit Tanz die Seele heilen – Die Geschichte einer Tanztherapeutin

nen, auch wenn oder vielleicht gerade weil nach 13 gemeinsamen Jahren, nun jeder seinen eigenen Weg geht. "Ich glaube, es ist sehr wichtig, Angehörige besser aufzufangen, denn auch sie benötigen Ansprache und die Möglichkeiten ihren Gefühlen, Ängsten etc. Ausdruck zu verleihen. Hier gibt es noch viel zu wenig Angebote."

Die Therapie

Der Operation folgten eine Strahlen- und Hormontherapie und ein Aufenthalt in der Reha-Klinik – Monate, in denen S. Walter-Ziemons Erkenntnisse gewann, die sie "wachgerüttelt" haben. Der Krebs zwang sie zum Innehalten und Nachdenken. "Anfangs kämpfte ich mit der Angst vor dem Tod, aber sehr bald wich die Angst vor dem Tod der Angst, am Ende meines Lebens festzustellen, nicht das Leben gelebt zu haben, das ich eigentlich leben wollte. Ich ließ mein Leben Revue passieren, überlegte, was ich gemacht hatte und mache und ob dies mir, meinen Wünschen und Vorstellungen entspricht." Sie spürte, dass Sie an einem wertvollen Punkt in ihrem Leben stand, der mit dem Bedürfnis nach Wandel verbunden war – danach, das eigene Leben von nun an anders zu gestalten. In der Reha-Klinik wurde die Tanztherapeutin zur Kursteilnehmerin eines tanztherapeutischen Angebots und erlebte nach vielen Jahren wieder am eigenen Leib, wie gut ihr diese ganzheitliche körper- und bewegungsorientierte Form der Psychotherapie bekam. "Der anfänglichen reinen Freude an der Bewegung folgte, dass ich wieder erfahren durfte, wie wertvoll und entlastend es ist, meine Gefühle, Stimmungen, Bilder mit meinem Körper ausdrücken zu können."

Tanz als Lebenselixier

"Schon kurz nach meiner Operation begann ich wieder täglich zu tanzen und spürte die befreiende und heilsame Wirkung. Tanz half mir Schmerzen, Sorgen und Ängste auszudrücken und brachte Körper, Geist und Seele immer wieder ins Gleichgewicht. Tanzen erfüllt und durchströmt mich mit purer Energie, Glück und Lebendigkeit. Wenn ich tanze, habe ich das Gefühl, durch ein Tor in eine andere Welt ein zu treten. Mein Alltag verschwindet und ich bin frei, ohne Erwartungen, ohne Absichten, ohne Meinungen. Ich bin ganz im Moment. Zeit spielt keine Rolle, meine Gedanken schweigen, alles

fließt und jede Faser meines Seins pulsiert, ich bin. Dann habe ich das Gefühl nicht ich tanze, sondern ich werde getanzt, eine Erfahrung, die Magie erzeugt und tiefe Glücksgefühle auslöst." Dass sie diese Erfahrung machen durfte, verdankt S. Walter-Ziemons nicht nur ihrer Tanztherapieausbildung, sondern auch ihrer Coachingausbildung, die sie kurz vor ihrer Diagnose begann. Hier hat sie nach langer Zeit wieder entdeckt, wie lebenswichtig und unverzichtbar Tanz und Bewegung für sie selbst sind und welche Potentiale der eigene Ausdruck im Tanz in ihr freisetzt. "Im Tanzen eröffnete sich für mich ein "Raum", in dem ich Schritt für Schritt wieder Zugang zu meiner Urkraft, meinen Visionen, meinen Träumen und zu mir selbst gefunden habe. Er wurde für mich zu einer Quelle der Befreiung, Stärkung und Heilung."

Der Neuanfang

Nach ihrer Diagnose, wurde S. Walter-Ziemons immer klarer, dass dies ihre Chance ist, das eigene Leben noch einmal neu zu erfinden bzw. sich für ihr Leben zu entscheiden und ihm eine neue Richtung zu geben. "Es gab keinen Grund mehr damit zu warten, mir wurde klar, wenn nicht jetzt, wann dann." Ein halbes Jahr nach ihrer Krebsdiagnose hat sie beschlossen, ihre Anstellung als Sprachtherapeutin zu kündigen und sich auf das zu konzentrieren, was ihr wirklich wichtig ist und sie mit Freude und Energie erfüllt: den Tanz und die Tanztherapie.

"Mein Umfeld hat sehr unterschiedlich reagiert, als ich meine Absicht verkündete, meinen sicheren Arbeitsplatz für eine ungewisse Zukunft aufzugeben." Es gab ermunternde Stimmen, aber vorwiegend Skepsis, Besorgnis und Unverständnis. Doch sie ließ sich nicht beirren, löste zum 1. August 2006 ihren Arbeitsvertrag auf und fühlte sich nach dieser Entscheidung befreit und erleichtert. "Mir war klar geworden, dass ich endlich etwas machen wollte, was genau zu mir passt, was mich erfüllt und was mir Energie gibt und nicht nimmt. Meine eigenen Krisen haben mir gezeigt, wie wichtig es ist, das Leben zu leben, das du leben willst, und den Mut zu haben, dies auch zu tun. Oft wissen wir ja gar nicht mehr, was wir wollen, was uns gut tut und was nicht. Wir müssen wieder herausfinden, wo und wann wir Spaß haben, Leidenschaft empfinden und uns voller Energie fühlen."

Fortsetzung auf der Folgeseite.



"Das eigene Leben neu erfinden"

Was sie für sich selbst entdeckt hatte, wollte S. Walter-Ziemons auch weitergeben. Schon im Rahmen ihrer nebenberuflichen tanztherapeutischen Arbeit hatte sie beobachtet, wie die Kursteilnehmerinnen in kürzester Zeit über ihren Körper ihren Ausdruck fanden, lockerer und selbstbewusster wurden. Dabei geht es nicht um Technik, sondern um Tanzen aus vollem Herzen und mit ganzer Seele. Sie fasste den Entschluss, von nun an vor allem Frauen nach der Diagnose Krebs tanztherapeutisch zu unterstützen. "Tanztherapie ist sicher für viele Menschen hilfreich, aber es liegt mir am Herzen, dass gerade Frauen nach der Diagnose Krebs über die Bewegung und den Tanz die Möglichkeit bekommen, sich selbst wieder als Einheit zu begreifen und zurück in ihren Körper finden," sagt S. Walter-Ziemons. Ihr größtes Anliegen ist es mit Tanztherapie die Seelen der Menschen wieder zu berühren und aufzuwecken. "Es ist ja mittlerweile unbestritten, wie wichtig das "Heilen" unserer "Seelenwunden" im Zusammenhang mit der Diagnose Krebs ist." S. Walter-Ziemons möchte Frauen begleiten, sich durch den Tanz, auf neue Weise wahrzunehmen, ihren Ausdruck zu finden, ihre Lebendigkeit und Lebensfreude wieder zu spüren, das Vertrauen in ihren Körper wieder zu gewinnen und damit auch ihre Krankheit besser zu bewältigen. "Mir liegt viel daran, dass Frauen diese Diagnose auch als Chance für Veränderungen und mehr Freiheit in ihrem Leben sehen. Im Tanz können sie lernen im Moment zu sein, Kontrolle loszulassen, sich selbst und ihrer inneren Stimme wieder zu vertrauen und ihren Impulsen zu folgen. Sie haben die Möglichkeit, ihre Potenziale (wieder) zu entdecken und den Mut zu finden, bei Bedarf etwas für sich zu verändern. Denn je mehr wir das Leben, was und wer wir sind, d.h. was unserer Seele entspricht, und je mehr Raum wir dem geben, umso lebendiger, erfüllter, kraftvoller und gesünder fühlen wir uns." So wie sie selbst. Der Neuanfang hat S. Walter-Ziemons sichtlich gut getan: Sie wirkt energiegeladener und selbstbewusster und hat mittlerweile ihr eigenes Unternehmen "movidanza"

Weitere Informationen

www.movidanza.de
www.btd-tanztherapie.de

und "swz-coaching" gegründet. Sie bietet Einzel- und Gruppentherapie sowie Coaching in Köln und München an, körperorientiertes Coaching und Tanztherapie für Frauen nach der Diagnose Krebs, themenspezifische Wochenendseminare in Deutschland und anderen schönen Orten dieser Welt, Kreativ- und Ausdruckstanz für Kinder und Erwachsene.

Nachwort

In einer 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. ■

Wiederherstellungschirurgie bei Tumorpatienten – Chirurgie auch für die Psyche?

Interview mit Prof. Gabka, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Die Diagnose Krebs bedeutet für jeden Betroffenen einen tiefen Einschnitt in sein Leben. In den meisten Fällen wird versucht, den Tumor chirurgisch zu entfernen. Oft kommt es dabei zu Veränderungen des Körperbildes, z.B. bei Hautkrebs im Gesicht oder Brustoperationen. Zu der Rolle bzw. dem Stellenwert der rekonstruktiven (Wiederherstellung-)Chirurgie in Bezug auf die Psyche der Betroffenen haben wir den Plastischen Chirurgen Professor Gabka befragt:

Herr Prof. Gabka, Sie sind Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Was versteht man unter dem Begriff "Plastische und Ästhetische Chirurgie"?

Der Begriff Plastische Chirurgie beinhaltet auf jeden Fall die Ästhetische Chirurgie. Plastische Chirurgie ist im weitesten Sinne die Wiederherstellungschirurgie, und wenn es um die Ästhetik im Allgemeinen geht, die Chirurgie, die sich um das äußere Erscheinungsbild des Menschen kümmert, was im Volksmund "Schönheits-