



Fotos: J. Schulzki

Kontakt

Sabine Walter-Ziemons
Anerkannte
Tanztherapeutin BTd
Sürther Str. 117
50996 Köln
Tel.: 0221 2957321
oder 0221 29872515
E-Mail: tbt-swalter@web.de

Angebote

Tanztherapeutische
Gruppe „Body and
Soul“
Forum La Vida
Bernhardstr. 15
50968 Köln

„Das Leben neu
erfinden. Ein beson-
derer Tag für Frauen
nach der Diagnose
Krebs“ in Köln

Einzeltermine für
Tanztherapie und/
oder Coaching nach
Absprache

„Befreiend, stärkend und heilsam“

Der Krebs zwang sie zum Innehalten und Nachdenken. Dies nutzte Sabine Walter-Ziemons, um ihrem Leben eine neue Richtung zu geben. Dabei wurden Tanz und Tanztherapie zu Quellen der Heilung.

Als sie im Juni 2005 Schmerzen in ihrer Brust verspürte, machte sich Sabine Walter-Ziemons zunächst keine Sorgen. Doch als sie im nächsten Zyklus erneut auftraten, suchte sie ihren Frauenarzt auf, der eine winzige Veränderung feststellte. Er vermutete nichts Bösartiges, riet aber sicherheitshalber zur Mammografie. Es zeigte sich eine verdächtige Stelle – eine Biopsie sollte Gewissheit bringen. Ende August stand der Termin an. Da sie daraufhin nichts hörte, war Sabine Walter-Ziemons nicht weiter beunruhigt und meldete sich zwei Wochen später bei ihrem Arzt. „Dieser war da-

von 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 43-Jährige. „So wurde ich ohne Vorbereitung mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert. Ich kann gar nicht beschreiben, was in mir vorging, ich hatte das Gefühl, als würde mir der Boden unter den Füßen weggezogen. Mein erster Gedanke war, dass es nicht sein könne, da ich mich doch völlig gesund fühlte. Es erschien mir so unreal.“ Die Kölnerin erinnert sich noch ganz genau an diesen Tag im Septem-

ber 2005. Eigentlich rechnete sie mit einem negativen Befund, erhielt stattdessen die positive Diagnose. „Von einer Sekunde zur anderen war nichts mehr wie es vorher war. Der Schock war riesengroß und ich fühlte Unsicherheit und Traurigkeit, Verzweiflung und Wut. Ich war voller Angst und wusste zunächst nicht wohin mit meinen Sorgen und Gefühlen, denn letztendlich ist man allein, sowohl im Umgang mit der Krankheit, als auch mit der Angst und den anstehenden Entscheidungen.“

Freunde und Kollegen zeigten sich verunsichert oder zogen sich zurück. „Ich hätte mir schon mehr Zuwendung gewünscht, aber jeder verhält sich in einer solchen Situation anders. Wer weiß, wie ich an ihrer Stelle reagiert hätte“, so die Diplom-Pädagogin. Ihre

Ratgeber



Josef Beuth „Gesund bleiben nach Krebs“ Trias Verlag, ISBN 9783830432951, 17,95 Euro

Der blaue Ratgeber



„Brustkrebs“ bietet umfassende Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Kostenlos erhältlich bei: Deutsche Krebshilfe e. V. Buschstr. 32 53113 Bonn Tel.: 0228 72 99 00 E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Der Ratgeber ist auch als pdf-Datei verfügbar unter: www.krebshilfe.de



Sabine Walter-Ziemons in ihrem Element: beim Tanzen. Was sie dadurch gewonnen hat, gibt sie auch an andere weiter.

Eltern, Geschwister und ihr Mann haben sich sehr bemüht, waren aber auch hilflos. Eine Großtante und ihr Vater sind ebenfalls an Krebs erkrankt, und Sabine Walter-Ziemons kann sich noch gut erinnern, wie schwer es ihr gefallen war, ihrer Familie von der Diagnose zu erzählen. „Meine Eltern waren am Boden zerstört, zumal sie die Diagnose meines Vaters noch nicht wirklich verkraftet hatten. Ich hingegen war mit einem Mal völlig ruhig und habe sie getröstet“, erzählt sie. Ihr Vater habe sich nach dem ersten Schock geöffnet und seinen Blick wieder auf andere Dinge gerichtet. „Er war durch seine Krebsdiagnose sehr mit sich selbst beschäftigt und emotional am Boden. Meine Erkrankung hat dazu geführt, dass er das Gefühl hatte, für mich kämpfen zu müssen, was ihm neue Energie gegeben hat.“

Zeit für Gedanken

Der Operation folgten eine Strahlentherapie und Hormontherapie, der Aufenthalt in der Reha-Klinik – Monate, in denen Sabine Walter-Ziemons Erkenntnisse gewann, die sie „wachgerüttelt“ haben. „Anfangs kämpfte ich mit der Angst vor dem Tod, dann schloss sich eine Phase der Reflektion an. Ich ließ

mein Leben Revue passieren, überlegte, was ich gemacht hatte und mache und ob dies mir, meinen Wünschen und Vorstellungen entspricht“, sagt sie. „Und die Angst vor dem Tod wich der Angst, am Ende meines Lebens festzustellen, nicht so gelebt zu haben, wie ich es gewollt hätte.“

Nach ihrem Studium nahm die gebürtige Bensbergerin eine Anstellung als Sprachtherapeutin zunächst in Köln, später in Moers 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 für Körpertherapie und Motopädagogik (eine Form der Bewegungserziehung), erhielt die Anerkennung zur Heilpraktikerin (Psychotherapie), absolvierte eine Unternehmerinnenschule und befindet sich seit drei Jahren in einer Coachingausbildung. Nach Abschluss einer Tanztherapieausbildung war sie zehn Jahre nebenberuflich „leider viel zu selten“ als Tanztherapeutin tätig.

Der Neuanfang hat Sabine Walter-Ziemons sichtlich gut getan: Sie wirkt energiegeladener und selbstbewusster.

Das Leben, das zu einem passt

Das sollte sich ändern. Ein halbes Jahr nach ihrer Krebsdiagnose hat die Sprachtherapeutin beschlossen, ihre Anstellung zu kündigen und sich auf das zu konzentrieren, was ihr wirklich wichtig ist: den Tanz und die Tanztherapie. „Mir war klar geworden, dass ich endlich etwas machen wollte, was genau zu mir passt 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 guttut und was nicht.“ *Fortsetzung Seite 16* ▶



Buchtipp von Sabine Walter-Ziemons

Byron Katie



„Lieben was ist“
Goldmann
ISBN 9783442336500
22,90 Euro

Cornelia Eggemann
„Ja, ich lebe jetzt
mein Leben!“
Books on Demand
ISBN 9783833493416
13,80 Euro

O. Carl Simonton,
Stephanie Matthews
Simonton, James
Creighton



„Wieder gesund
werden“, rororo
ISBN 9783499611896
8,95 Euro

Francois Lelord
„Hectors Reise oder
die Suche nach dem
Glück“, Piper
ISBN 9783492248280
8,50 Euro

Fortsetzung von Seite 15 ► Wir müssen wieder herausfinden, wo und wann wir Spaß haben, Leidenschaft empfinden und uns voller Energie fühlen“, sagt Sabine Walter-Ziemons.

„Mein Umfeld hat sehr unterschiedlich reagiert, von Skepsis über Besorgnis bis hin zu Unverständnis, als ich den Gedanken äußerte, meinen sicheren Arbeitsplatz für eine ungewisse Zukunft aufzugeben.“ Doch sie ließ sich nicht beirren, reichte zum 1. August 2006 ihre Kündigung ein und fühlte sich nach dieser Entscheidung befreit und erleichtert. „Es war eine große Entlastung, nicht mehr von Köln nach Moers fahren zu müssen, und ein sehr gutes Gefühl zu wissen, für wen ich jetzt da sein würde. Ich wollte mit Tanz die Seelen der Menschen berühren und ich wollte anderen Frauen helfen, mit Bewegung ihre Krankheit zu bewältigen, sich durch den Tanz neu wahrzunehmen, ihren Ausdruck zu finden und ihre Lebendigkeit wieder zu spüren, das Vertrauen in ihren Körper wiederzugewinnen. Dabei geht es nicht um Technik, sondern um Tanzen aus vollem Herzen und mit ganzer Seele.“

Sabine Walter-Ziemons hat diese Erfahrungen selbst machen können. In der Reha-Klinik wurde die Tanztherapeutin zur Kursteilnehmerin, 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, Ideen und Gedanken mit meinem Körper ausdrücken zu können. So habe ich über das Tanzen Schritt für Schritt wieder zu mir



Auszeit: Auf Spaziergängen oder beim Kochen kann Sabine Walter-Ziemons abschalten und sich entspannen (oben und oben rechts).

selbst gefunden und einmal mehr realisiert wie lebenswichtig und unverzichtbar Tanz und Bewegung für mich sind“, sagt sie.

Mit Tanz die Seele heilen

„Schon kurz nach meiner Operation begann ich täglich zu tanzen und spürte die befreiende und heilsame Wirkung. Tanz half mir Schmerzen, Sorgen und Ängste zu verarbeiten und brachte Körper, Geist und Seele immer wieder ins Gleichgewicht. Tanzen erfüllt und durchströmt mich mit purer Energie, Glück und Lebendigkeit. Momente, in denen ich losgelöst bin und das Gefühl habe ‚getanzt zu werden‘. Dieses Gefühl hatte ich im Rahmen meiner Coachingausbildung kurz vor meiner Diagnose wiederentdeckt. Ich hatte mich hier zum ersten Mal ge-

traut, auf der Bühne Ausdruckstanz zu tanzen und später sogar zu singen. Damit ist für mich ein Kindheitstraum in Erfüllung gegangen“, erzählt sie. „Es war eine unbeschreibliche Erfahrung. Hätte ich damals nicht Menschen gehabt, die an mich geglaubt und mich durch meine Angst hindurch begleitet hätten, wäre ich um eine lebensentscheidende Erfahrung ärmer.“ Zwischenzeitlich hat sie die Bliss Company mitbegründet. Die Musicalgruppe hat bereits ein Stück geschrieben und aufgeführt.

Was sie für sich selbst entdeckt hatte, wollte Sabine Walter-Ziemons auch weitergeben. Schon im Rahmen ihrer nebenberuflichen Therapiearbeit hatte sie beobachtet, wie sich die Kursteilnehmer in kürzester Zeit über ihren Körper ausdrückten, lockerer und

Impressum

JaVita wird herausgegeben und verlegt von der wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg v. d. H., und der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse, Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf. Anschrift des Verlages: Postfach 2551, 61295 Bad Homburg v. d. H., Telefon: 06172 670-0, Telefax: 06172 670-481. Koordination: Gabriele Schippers, AOK Rheinland/Hamburg, Konzeption und Redaktion: Dr. Leonie Stöhr (verantwortlich). Mitarbeit: Dr. Corina Ringsell, Marion Fischer. Art-Direction: Gudrun Mölling. Bildredaktion: Claudia Rauer. Titelfotos: J. Schulzki, privat (li.), Ruhrgebiet Tourismus GmbH & Co. KG (re.). Herstellung: Babette Rädiker. Druck: Schmidt & more Drucktechnik GmbH, Ginsheim-Gustavsburg. Vertrieb: AOK Rheinland/Hamburg. Erscheinungsweise: viermal jährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Gemäß § 13 SGB 1 sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.



selbstbewusster wurden. Sie fasste den Entschluss, betroffene Frauen bei der Krankheitsbewältigung 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 die Möglichkeit bekommen, sich selbst wieder als Einheit zu begreifen und zurück in ihren Körper finden“, sagt Sabine Walter-Ziemons. „Die Wahrheit ist nicht immer nett, aber kraftvoll. Mir liegt viel daran, dass Frauen diese Krise auch als Chance für Veränderungen und Freiheit sehen. Ich möchte ihnen helfen, ihre Poten-

ziale (wieder) zu entdecken und den Mut zu finden, bei Bedarf etwas für sich zu verändern.“ So wie sie selbst: Sabine Walter-Ziemons hat ihr eigenes Unternehmen gegründet. Sie bietet Einzel- und Gruppentherapie an, Kreativ- und Ausdruckstanz für Kinder und Erwachsene, Coaching, Wochenendseminare und Tanztherapie für Frauen nach der Diagnose Krebs.

Auch privat bedeutete die Erkrankung einen Wendepunkt. Nach dreizehn Jahren gehen sie und ihr Mann getrennte Wege. „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 ungerecht und bin nicht so auf ihn eingegangen, wie er es gebraucht hätte“, sagt sie. „Ich denke, es ist wich-

tig, Angehörige besser aufzufangen, denn auch sie benötigen Ansprache und Betreuung. Diesbezüglich müsste es mehr Angebote geben. Obwohl ich meinen Mann sehr schätze, bekam ich immer mehr das Gefühl, dass wir uns gegenseitig mehr behindern als unterstützen und es so nicht weitergehen konnte.“ Die Kölnerin sagt von sich, sie sei kompromissloser geworden. „Ich habe mehr auf mich und meine Bedürfnisse geachtet und gedacht, wenn nicht jetzt, wann dann. Ich bin gerne unterwegs und unter Menschen“, sagt sie. Doch Sabine Walter-Ziemons nimmt sich auch Auszeiten und kann abschalten: Die Naturliebhaberin geht gerne spazieren. Sie nimmt Gesangsunterricht, liebt die Sauna, sie malt, kocht und feiert gerne mit Freunden. Aber an allererster Stelle steht nach wie vor der Tanz. -mf ■

Kontakt

Eine Liste von TanztherapeutInnen hält der Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands BTD e.V. bereit:
 Geyerspergerstr. 25
 80689 München
 Tel.: 089 58979023
 Fax: 089 54662432
 E-Mail: info@bdt-tanztherapie.de
 www.bdt-tanztherapie.de

Das Interview zum Thema

Gut für körperliche und seelische Balance



Prof. Hans-Josef Beuth gründete 1999 das Institut zur wissenschaftlichen Evaluation naturheilkundlicher Verfahren (ENV) an der Universität zu Köln. Es prüft Naturheilverfahren auf ihre Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und Qualität, begleitet Patienten und hilft bei der Therapieoptimierung. Schwerpunkt des Instituts ist die Krebstherapie, vor allem die Brustkrebsbehandlung.

Welche Bedeutung messen Sie der Tanztherapie bei, gibt es Unterschiede in der Akutphase und in der Nachsorge?

Prof. Beuth: Die sportmedizinischen Forschungen der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass ein moderates Bewegungstraining schon während der Chemo- oder Strahlentherapie möglich ist. Tanzen halte ich für ein sehr geeignetes Konzept, da jeder nach eigenem Ermessen die Intensität der Bewegungen selbst steuern kann. In der Akutphase ist es wichtig, nicht zu übertreiben, in der Nachsorge hingegen ist gegen intensiveres Training nichts einzuwenden.

Was kann die Tanztherapie bewirken, welchen Nutzen würden Sie besonders hervorheben?

Prof. Beuth: Bewegung aktiviert das Herz-Kreislauf-System und die körpereigene Abwehr. Sie

regt die Sauerstoffzufuhr an und wirkt so unter anderem dem Müdigkeitssyndrom Fatigue entgegen. Und nicht zuletzt beeinflusst sie das Hormonsystem positiv. Aktivität führt zur Stärkung der Immunfunktion, wappnet den Körper gegen schädliche Bakterien und Viren und setzt Endorphine frei. Diese können die Stimmungslage und Lebensqualität heben; es folgen zunächst die Verbesserung und später der Erhalt von Körpergefühl, Beweglichkeit und Kraft. Wer zwei- bis dreimal wöchentlich eine halbe Stunde tanzt, profitiert durch die Anregung des Stoffwechsels auch figürlich. Das kommt gerade Patientinnen mit Hormon- oder Kortisonbehandlungen zugute, die häufig mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben. Wer regelmäßig seine Muskeln bewegt, kann zudem die Nebenwirkungen von Therapien und Medikamenten besser kompensieren.

Welche Hinweise können Sie unseren Lesern in bezug auf Nachsorge und empfehlenswerte Lebensweise außerdem mit auf den Weg geben?

Prof. Beuth: Neben regelmäßiger Bewegung ist eine gesunde abwechslungsreiche Ernährung empfehlenswert. Wer normalgewichtig ist, darf alles essen und ruhig auch mal ein Glas Bier oder Wein trinken. Wichtig ist aber, stets ausreichend Obst, Gemüse und Getreide zu sich zu nehmen. Wir legen großen Wert auf eine ausgeglichene seelische Balance. Unsere Patientinnen sollen darauf achten, sich zu entspannen und ‚egoistischer‘ zu werden, also hinterfragen, was ihnen guttut und dies auch realisieren. Hier setzt die Tanztherapie an, die nicht nur für ausreichende Bewegung sorgt, sondern auch Emotionen freisetzt, Gefühle verarbeiten hilft und die Psyche stärkt. -mf ■