

TANZTHERAPIE

Tanz berührt die Seele des Menschen

von Sabine Walter-Ziemons

Viele Menschen kennen den Moment im Leben, in dem sie das Gefühl haben, dass ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen wird.

So erging es auch mir, als ich die Diagnose Brustkrebs erhielt. Pläne, Gedanken, Vorstellungen und Wertigkeiten, die mich und mein Leben bis dahin bestimmten, wirbelten durcheinander. Die Angst vor dem Tod wich der Angst, am Ende feststellen zu müssen, nicht das Leben gelebt zu haben, dass ich gerne gelebt hätte. Das rüttelte mich wach. Ich spürte, dass ich in einer entscheidenden Phase meines Lebens stand: Krisen können auch Zeiten großer Freiheit und Entscheidung sein und als Chance für Veränderung und die Entdeckung von mehr Lebendigkeit und Lebensmut wahrgenommen werden.

DER TANZ RÜCKT DAS SEIN IN DIE MITTE

Obwohl ich schon neun Jahre, neben meinem Beruf als Sprachtherapeutin, auch als Tanztherapeutin gearbeitet hatte, entdeckte ich den Tanz für mich neu. Er wurde zu meiner Quelle wahrer Lebensenergie und -freude. Tanzen gab mir in der Zeit nach der Diagnose das Gefühl, lebendig zu sein. Ich begann jeden Tag zu tanzen. Meine Gefühle, für die ich oft keine Worte fand, konnte ich mit meinem Körper ausdrücken. Schmerzen, Sorgen und Ängste waren förmlich weggetanzt. Ich habe wieder Zugang zu meiner inneren Kraft, meinen Visionen und Träumen gefunden.

WAS IST TANZTHERAPIE?

Tanztherapie macht sich das uralte Kraftpotential des Tanzes zunutze. Sie ist eine ganzheitliche, körper- und bewegungsorientierte Form der Psychotherapie, in der Körper, Seele und Geist eine Einheit darstellen. Sie geht davon aus, dass jede Bewegung der unmittelbare Ausdruck innerer Befindlichkeit ist und Körpersprache ein wesentliches Kommunikationsmittel in der Gemeinschaft darstellt. Der Körper ist auch ein Speicher für Lebenserfahrungen. Durch die therapeutische Arbeit mit Tanz, Bewegung, begleitet durch reflektierende Gespräche, kann Erlebtes wieder „wachgerufen“, ausgedrückt und aufgearbeitet werden. Tanztherapie bringt Menschen wieder in Berührung mit ihren Potentialen und hilft ihnen, die gesunde Lebenskraft in sich wieder zu entdecken, das Vertrauen in ihren Körper zurück zu gewinnen. Sie schafft einen Schutzraum, in dem Emotionen im Tanz einen Ausdruck finden. Die Musik dient hierbei dem Tanz. Sie ist ein Medium, das den Selbstaussdruck sowie den Ausdruck der Gefühle unterstützen oder manchmal auch provozieren kann.

Oft sind es Frauen, die diese Form der Therapie in der Reha-Klinik kennen lernen. Sie berichten, dass sie intensiv von der Tanztherapie im Prozess ihrer Krankheitsverarbeitung beeinflusst wurden, und eine emotionale Stabilisierung und Stärkung ihrer Gesamtpersönlichkeit erfahren haben.

TANZTHERAPIE VERBESSERT DIE LEBENSQUALITÄT

In der Presse und Fachliteratur wird immer wieder darüber berichtet, wie positiv sich Bewegung und hier insbesondere auch der Tanz auf unsere Lebensqualität auswirkt. Eine Pilotstudie der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg konnte nun die positive Wirkungsweise von Tanztherapie bei Tumorpatientinnen belegen. Es wurden nachweislich eine positive emotionale Krankheitsverarbeitung und der Abbau von Erschöpfungssymptomen festgestellt. Verringerung von Angst und Depressionen und eine Verbesserung von Lebensqualität und Selbstwertgefühl sind weitere positive Auswirkungen einer Tanztherapie.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

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

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



Fotos: Susanne Lüthig

Sabine Walter-Ziemons ist seit 1994 Tanztherapeutin BTd. 2005 erkrankte sie an Brustkrebs. Seither ist die tanztherapeutische Arbeit mit Frauen nach Krebs ihr Hauptberuf.