

FÜR SIE

20|2010 14. SEPTEMBER

TANZTHERAPIE Mit Jazz & Boogie gegen den Blues

Hüften kreisen, Arme fliegen, Füße stampfen – wer lernt, tanzend Gefühle auszudrücken, schöpft neue Kraft, verarbeitet Krisen und Krankheiten

Wie konnte das passieren? Ihr Leben: ein Scherbenhaufen. Ihre Pläne zerplatzt wie Seifenblasen. Monika Busch*, 41, war gerade mit ihrem Partner in den Schwarzwald gezogen. Gemeinsam hatten die beiden, die vorher eine Fernbeziehung führten, den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Hatten ein kleines Hotel übernommen, wo die Kaufrau Yoga-Kurse anbieten wollte. Erst kürzlich hatte sie sich zur Lehrerin ausbilden lassen. Doch schon nach wenigen Monaten ging die Partnerschaft in die Brüche. Für Monika Busch eine harte Zeit: Was jetzt tun? Woher die Kraft nehmen, alleine weiterzumachen? „Ich war an einem Tiefpunkt angelangt, überfordert und erschöpft“, erzählt sie. Doch dann entdeckte sie die Tanztherapie – auf einem Wochenendseminar, zu dem ihre Freundin sie mitgenommen hatte. Ein Glücksfall für Monika Busch.

ES GEHT DARUM, VERBORGENE EMOTIONEN RAUSZULASSEN

In einer Tanztherapie lernt man, durch Bewegung eigene Gefühle auszudrücken und auf diese Weise aufzuarbeiten. Frei improvisiert oder nach Anleitung bewegen sich die Klienten zu Klassik, Pop, Jazz oder anderen Rhythmen. Langsam oder schnell. Nur mit dem Therapeuten oder in der Gruppe. Getanzt wird, wie der Mensch sich fühlt. Wiegende Schritte, fliegende Arme und weiche Bewegungen,



NEUER SCHWUNG
für Körper
und Seele:
Tanzen
therapiert

hartes Stampfen oder schnelles Trampeln: Alles ist erlaubt, es gibt keine Choreografie. Monika Busch entdeckte an diesem Wochenende und in den Kursen, die sie danach regelmäßig besuchte, sich selbst völlig neu. „Ich merkte, dass man ‚sich tanzen lassen‘ kann – ganz intuitiv, ohne es bewusst zu steuern. Es fühlte sich ebenso selbstverständlich an wie Atmen. Und es war so befreiend! Alles fiel plötzlich so

leicht. Wut zum Beispiel kann man nicht gut in Worte fassen, ohne andere zu verletzen. Aber man kann sie tanzen. Und das tut verdammt gut.“

Die Therapeuten beobachten die Bewegungen ihrer Klienten, fragen nach ihren Empfindungen, was in ihnen vorgeht und analysieren die Sprache des Körpers – Mimik, Gestik und Haltung, Rhythmus und Tempo. „Mit unserer Hilfe können die Klienten verstehen, was ihr ▶

*Name geändert

Mit sich selbst ins Reine kommen: **Tanzen befreit**

Körper ausdrückt“, erklärt Christine Schulz vom Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands. So entdecken einige dann zum Beispiel, welche Aggression sich hinter ihrem harten Stampfen verbirgt. Oder sie verstehen, warum die Schultern traurig hängen. Verborgene Probleme und ihre Ursachen werden bearbeitet, Ballast fällt ab, das Ich wird gestärkt. Hilfreich ist die Methode bei vielen psychischen und psychosomatischen Problemen: Ein mangelndes Selbstbewusstsein oder familiäre Belastungen können ebenso Anlass für die Therapie sein wie Burnout, Depression oder Krebserkrankungen. „Grundsätzlich geht es vor allem darum, das Fühlen zuzulassen und so ins Gleichgewicht zu kommen“, sagt Christine Schulz.

WAS IM INNERN VERBORGEN IST, DRINGT NACH AUSSEN

Wie abgeschnitten von ihrem Inneren fühlte sich Sabine Walter-Ziemons, 46, als man ihr sagte, sie habe Brustkrebs. „Es war so unreal, als würde die Zeit stehen bleiben. Ich war traurig, voller Angst und hilflos zugleich“, erzählt die Kölnerin. Die Sprachheilpädagogin war bereits nebenberuflich als Tanztherapeutin tätig. „Ich wusste, dass mich das Tanzen retten konnte. Als ich die Diagnose bekam, wurde mir klar, dass ich nicht das Leben lebe, das ich eigentlich leben möchte – und dass mich das Tanzen Schritt für Schritt wieder zurück zu mir bringen kann.“ Nachdem Ärzte den Tumor aus ihrer linken Brust entfernt hatten und der Strahlen- und Medikamenten-Marathon überwunden war, kündigte Sabine Walter-Ziemons ihren Job und machte sich als Tanztherapeutin selbstständig. „Tanzen bewirkt so viel! Alles, was im Inneren verborgen ist, wird kanalisiert und dringt nach außen. Man



Sabine Walter-Ziemons, 46, Sprachheilpädagogin und Tanztherapeutin aus Köln:

„Tanzen ist für mich eine Quelle der Lebensenergie und Befreiung. Vor allem während meiner Krebserkrankung hat es mir sehr geholfen. Durch die Therapie habe ich meine Ängste aufgespürt, aber auch meine Stärken entdeckt. Ich merkte plötzlich, dass ich eigentlich optimistisch bin – und dass ich die Krankheit überwinden kann.“



Monika Busch*, 41, Yoga-Lehrerin aus Lautenbach:

„Die Tanztherapie war für mich ein Glücksfall. Ich war damals am Tiefpunkt, total überfordert. Beim Tanzen habe ich gelernt, meinen Emotionen freien Lauf zu lassen. Das gab mir neue Energie. Auf diese Weise habe ich die Trennung von meinem Freund überwunden. Und ich habe ausreichend Kraft getankt, um meinen Neustart als Yoga-Lehrerin durchzuhalten.“

lernt, sich als Ganzes wahrzunehmen, und kommt mit sich selbst in Verbindung – mit seinen Potenzialen und seiner Lebendigkeit, aber auch mit den Ängsten und der Trauer, die eine Erkrankung wie Krebs auslöst.“

WER LOSLÄSST, BRINGT SEELE UND KÖRPER IN BALANCE

Die Verarbeitung von Trauer ist ein großes Thema in der Tanztherapie, vor allem bei Krebspatienten. „Viele fühlen sich nach der Diagnose von ihrer Emotionalität völlig abgeschnitten. Durch die intuitive Bewegung lösen sich aufgestaute Gefühle“, sagt Elana Mannheim, Vorstandsvorsitzende des Vereins Tanztherapie nach Krebs. Manche Frauen reißen sich monatelang stark zusammen, lassen keine Tränen zu und können erst beim Tanzen das erste Mal um ihre abgenommene Brust weinen, erzählt sie. Andere haben den Bezug zu ihrem Körper verloren. Die Therapie hilft den Frauen, sich in ihrem Körper wieder zu Hause zu fühlen.

„Es geht nicht darum, mit dieser Therapie Krankheiten zu heilen. Aber man kann mit ihr die Lebensqualität entscheidend verbessern“, erklärt Mannheim. Und das – darin sind sich Betroffene wie Therapeuten einig – ist die beste Basis für Gesundheit. ●

ISABELL SPILKER

WEITERE INFOS:

Die Therapie wird von den Kassen nicht bezahlt. Wochenendseminare kosten ca. 120–300 Euro, eine Einzeltherapie liegt bei ca. 60–120 Euro pro Stunde. Experten und Kurse finden Sie hier:

- Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands e. V., www.btd-tanztherapie.de
- Tanztherapie nach Krebs e. V., www.tanztherapie-nach-krebs.de