

# Tanztherapie in der onkologischen Nachsorge

Künstlerische Therapien wie die Tanztherapie besitzen als psychosoziale Verfahren einen hohen Stellenwert in der onkologischen Supportivmedizin. Tanz und Bewegung helfen Patienten dabei, ihre Ohnmacht zu überwinden und die Krebserkrankung aktiv zu verarbeiten.

■ Für Patienten stellt die Diagnose Krebs nicht nur eine physische, sondern immer auch eine emotionale Belastungssituation dar. Ängste, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen oder Depressionen sind oftmals die Folge. Als psychosoziale Verfahren in der Onkologie bieten künstlerische Therapien einen wichtigen Beitrag, da sie dem Patienten eine aktive Rolle in der Krankheitsverarbeitung zuweisen. Tanztherapie zählt neben der Maltherapie und der Musiktherapie zu den künstlerischen Verfahren. Sie spricht den Menschen unmittelbar auf

körperlicher und emotionaler Ebene an. Nicht nur das Bewegungsrepertoire und die Handlungsfähigkeit werden erweitert, sondern die verlorengegangenen Zusammenhänge von Körper und Psyche wiederhergestellt. Insbesondere Krebspatientinnen bietet Tanztherapie die Chance, das aktuelle Körperbild wahrzunehmen, zu akzeptieren und die damit verbundenen, oft als schwierig empfundenen Gefühle wie Angst, Trauer und Wut auszudrücken und zu verarbeiten. Bei vielen Patienten hat sich ein Gefühl von Ohnmacht, innerer Starre oder Hilflosigkeit eingestellt. Tanztherapie unterstützt sie, mit Körper, Geist und Seele wieder in Bewegung zu kommen.

## Neuer Bezug zum eigenen Körper

Kaum eine andere Erkrankung verursacht eine derart nachhaltige Kränkung des weiblichen Körpers und des Selbstbildes wie Krebs. „Ich fühle mich in meinem Körper nicht mehr zu Hause“ berichten viele Patientinnen. Sie suchen eine Möglichkeit,

wieder zu sich selbst zu finden. In der Tanztherapie können sie sich den tumorbedingten Veränderungen des Körpers mit Unterstützung des Therapeuten behutsam annähern und allmählich ein neues Körperbild entstehen lassen. Durch Bewegung, Tanz oder Berührung wird das Körpergedächtnis aktiviert und der Bezug zum eigenen Körper direkt hergestellt. Das verlorengegangene Vertrauen zu sich selbst kann zurückgewonnen werden. Inhaltlich arbeitet die Tanztherapie in der onkologischen Nachsorge Ressourcen-orientiert und supportiv mittels Bewegung ohne Leistungsdruck, in Bewegung umgesetzten Imaginationen und tänzerischer Selbsterfahrung zu vorgegebenen Themen. Ziel ist, den Prozess der Krankheitsverarbeitung zu unterstützen und damit die

Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Die tanztherapeutische Vorgehensweise wird den Fähigkeiten der jeweiligen Patienten angepasst. Ausgewählte Musik oder Materialien wie beispielsweise Tücher oder Kunstkarten bieten Stütze und Anregung, um überhaupt in Bewegung zu kommen. Begleitende Gespräche durch den qualifizierten Tanztherapeuten helfen, positive Bilder und Erfahrungen in den Alltag zu transferieren. Der Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands (BTD) sichert die Qualitätsstandards der Aus- und Weiterbildungen.

## Ganzheitlicher Ansatz für alle

Statt mit krebisbedingten Einschränkungen über Leistungsgrenzen hinaus zu funktionieren, lernen Patienten in der Tanztherapie, rechtzeitig die Signale des Körpers zu beachten. Sie lernen, sich tanzend an körperliche Weite und Aufrichtung zu erinnern, aber auch, eigene Körper- oder Leistungsgrenzen zu erfahren und zu akzeptieren. Und sie lernen wertzuschätzen, was trotz Nebenwirkungen, Müdigkeit oder Schmerzen durch bewusstes Bewegen möglich wird. Nicht wenige Patientinnen sind überrascht, wie viel Vitalität in ihrem Tanz entsteht. Insbesondere Frauen, die sportliche Aktivitäten meiden oder die Krankheit verstandesmäßig verarbeiten würden, bietet Tanztherapie einen ganzheitlichen Ansatz. „Im Tanzen hat der Schmerz keinen Raum“ berichtete eine Patientin, die seit ihrer Chemotherapie unter starken Gelenkschmerzen litt. Die tanztherapeutischen Übungen zur Anregung von Atem- und Bewegungsfluss halfen ihr, das Schmerzerleben zu reduzieren. Aber auch das achtsame Berühren des eigenen Körpers eröffnete ihr die Möglichkeit, selbst für sich zu sorgen und verbesserte ihre Fähigkeit, sich aktiv durch Bewegung zu entspannen.

Fast jede bevorstehende Nachsorge oder ärztliche Untersuchung lässt bei Krebspatienten Rezidivängste aufkeimen. Die Angst bleibt ihr ständiger Begleiter, der ihnen sprichwörtlich den Boden unter den Füßen wegzieht. In der Tanztherapie lernen sie, die Wahrnehmung auf ihre Füße und deren Kontakt zum Boden zu lenken. Sie berichten, selbst wenn durch Strahlen – oder Chemotherapie verursachte Parästhesien die Wahrnehmungsfähigkeit mindern, dass mit jedem Schritt der scheinbar verloren gegangene Boden spürbarer wird. Mit dem zurück gewonnenen „Boden unter den Füßen“ scheinen Ängste ihre alles lähmende Macht zu verlieren. Ebenso hilft es, die Wahrnehmung zu wechseln – von einer defizitären oder schmerzenden Körperstelle hin zu gesunden Körperregionen, etwa den Händen. So werden Bewegungen angstfreier, Leichtigkeit kann erlebt werden und kreisende Gedanken kommen zur Ruhe.

### Hilfreiche Web-Adressen

Adressen von Tanztherapeuten und Ausbildungsinstituten bietet [www.btd-tanztherapie.de](http://www.btd-tanztherapie.de), Infos zu Kursen und Seminarangeboten für Krebsbetroffene gibt es unter [www.onkodanza.de](http://www.onkodanza.de). Weitere interessante Informationen bietet die Internetseite [www.tanztherapie-nach-krebs.de](http://www.tanztherapie-nach-krebs.de).



**Elana G. Mannheim,**  
Tanztherapeutin  
BTD,  
Freiburg

Tanztherapie findet als Einzel- und Gruppentherapie statt. Sie wird als Gruppentherapie zunehmend an onkologischen Rehabilitationskliniken sowie in der ambulanten Nachsorge durchgeführt. Die Patienten können sich in der Gruppe im Miteinander-Bewegen erleben – ein wesentlicher Teil, der die Lebensfreude anregt und den Patienten die Chance bietet, sich unter Gleichbetroffenen auszutauschen. Hier darf das verbalisiert werden, was Außenstehende und Nichtbetroffene meist nicht verstehen können oder wollen. Gerade in der sensiblen Phase im Anschluss an Operation, Chemo- oder Strahlentherapie dient die Tanztherapie dazu, den Zugang zu sich selbst herzustellen und zurückgehaltene Gefühle zuzulassen, aber auch dazu, sich für den Alltag emotional zu stabilisieren und neue Perspektiven zu finden für ein Leben mit Krebs. Die tanztherapeutische Einzelberatung unterstützt individuell bei familiären und beruflichen Stresssituationen oder in akuten krankheitsbedingten Krisen.

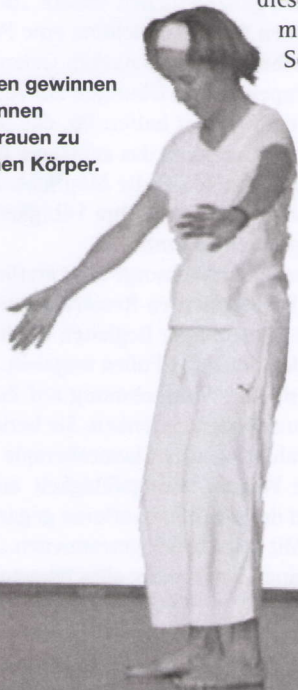
In den letzten zehn Jahren hat sich Tanztherapie als klinisches Verfahren zunehmend in der Onkologie etabliert. Erste wissenschaftliche Studien haben bewirkt, dass Tanztherapie 2008 in die Interdisziplinäre S3-Leitlinie für die Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Mammakarzinoms, aufgenommen wurde. Dies reicht jedoch noch nicht aus, um von den Krankenkassen eine Regelfinanzierung für ambulante Angebote zu erhalten. Die Krebsverbände mancher Bundesländer gewähren zwar den Mitgliedern von Selbsthilfegruppen einen Zuschuss zu tanztherapeutischen Kursen, doch kann von einer Regelfinanzierung noch keine Rede sein. Vor dem Hintergrund, dass immer mehr Krebsbetroffene aufgrund ihrer Erkrankung den Arbeitsplatz verlieren und aus dieser Notlage heraus die Teilnahme an adäquaten Kursen und Seminaren nicht finanzieren

können, wurde im Jahr 2008 der gemeinnützige Verein „Tanztherapie nach Krebs“ gegründet. Eines seiner Ziele ist, tanztherapeutische Projekte mittels Spenden und Sponsorengelder finanzieren zu können. So bietet der Verein erstmals im Sommer 2009 ein tanztherapeutisches Seminar für krebsbetroffene Mütter und ihre Töchter im Pubertätsalter an. Hintergrund: Jugendlichen fällt es besonders schwer, über eigene Belastungen zu sprechen und Hilfen anzunehmen, wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Viele Mütter wiederum meinen, nicht mit ihren Kindern reden zu können – aus Angst, sie durch ihre eigene Trauer zu sehr zu belasten. Im Seminar können die Töchter ihren Sorgen Ausdruck verleihen, sich ihrer Stärken bewusst werden und Wege für die neue Lebenssituation finden. Denn bisher vorliegende Untersuchungen zeigen, dass Kinder von Eltern mit lebensbedrohlichen Erkrankungen teilweise erheblichen psychischen Belastungen ausgesetzt sind und ihr Risiko für emotionale Störungen und Verhaltensauffälligkeiten deutlich erhöht ist. Beobachtungen zufolge sind diese Kinder in der Schule zwar unauffällig, haben aber Schwierigkeiten, allein zu sein, und sind oft ängstlich, traurig und bedrückt. Selbst starke Reaktionen wie Depressionen, Essstörungen, Somatisierungsstörungen oder Drogenkonsum sind möglich. Das Seminar will durch tanztherapeutische Elemente eine tragfähige Brücke zwischen Müttern und Töchtern bauen und zum gemeinsamen und individuellen Tanz des Lebens ermutigen – trotz Krebs.

*Elana G. Mannheim, Freiburg*

Die Autorin ist Tanztherapeutin und entwickelte ein spezielles tanztherapeutisches Konzept für die Onkologie. Sie arbeitet seit 13 Jahren in einer onkologischen Rehabilitationsklinik und in eigener Praxis. Frau Mannheim ist Vorstandsmitglied des gemeinnützigen Vereins „Tanztherapie nach Krebs“

**Durch Tanzen gewinnen die Patientinnen wieder Vertrauen zu ihrem eigenen Körper.**



„Habe ich meinen Körper verloren,  
so habe ich mich selbst verloren.  
Finde ich meinen Körper,  
so finde ich mich selbst.  
Bewege ich mich, so lebe ich  
und bewege die Welt.“

*Vladimir Iljine, Paris, 1965.*

