

# Gefühle beim Tanz neu finden

**Tanztherapie** Dynamische Bewegung und körperlicher Ausdruck helfen, Krankheiten und Krisen zu verarbeiten und die Persönlichkeit zu stärken

**S**tampfende Füße, wirbelnde Arme, schwingende Hüften, wehendes Haar. Alles ist möglich, wenn sich die Frauen allein oder miteinander in dem hellen, weiten Raum bewegen. „Dann öffnet sich meine Seele, ich fühle mich frei und wunderbar leicht“, erzählt Christine Tetzlaff aus Bodelshausen. Bei einer Tanztherapie während ihrer Reha nach der Brustoperation erinnerte sich die 52-Jährige wieder an das, was sie früher so leidenschaftlich gern tat: unbeschwert tanzen.

Dieses Loslassen im Rhythmus der eigenen Bewegungen unterstützte sie dabei, ein neues Gefühl für ihren veränderten Körper zu entwickeln. „Oft empfinden Frauen nach einer Brustkrebserkrankung, dass sie ihre Weiblichkeit durch Operationen

oder medizinische Therapien verloren haben. In der Tanztherapie lernen sie, ihren Körper anzunehmen und sich in ihm wohlfühlen“, sagt Elana Mannheim, Tanztherapeutin in Freiburg.

#### Den Körper besser wahrnehmen

Bei dieser besonderen Methode bringt die Sprache des Körpers etwas zum Ausdruck, das in Worte vielleicht nie gefasst werden könnte. Die Therapeutin, die auch in der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg arbeitet, leitet ihre Klientin an, sich selbst besser wahrzunehmen: Wie atme ich gerade? Lasse ich das Ausatmen zu? Denn Angst führt zum Beispiel dazu, dass wir den Atem anhalten, und erzeugt im Körper ►

eine starke Anspannung. Das wiederum senkt die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Und wie fühlt es sich an, wenn ich mit den Armen weit aushole oder sie fest um mich schlinge? Große, farbige Tücher unterstützen diese Gesten. Tun zwei zur gleichen Zeit das Gleiche, können beide etwas völlig anderes empfinden, je nachdem, in welcher Situation sie gerade stecken: Wer sich fest in einen Stoff wickelt, kann Halt spüren, aber auch bedrückende Enge. „Das Symbolhafte, das die Klientin in der Tanztherapie erfährt, kann sie hinterher auf ihr Leben übertragen“, erklärt Psychoonkologin Mannheim. Tanztherapie bringt Menschen in Bewegung und ermöglicht ihnen, eigene Wege aus ihrer Stresssituation zu finden.

Oft lassen sich Gefühle wie Wut und Angst nicht gut in Worte fassen. Mit den Füßen kräftig aufstampfen, die Fäuste fest ballen oder den Kopf rhythmisch hin und her schwingen hilft, diese schwierigen Emotionen aufzulösen. Der Kopf wird freier, und der Körper wird direkt wahrgenommen. Die Therapeuten regen dazu an, eingefahrene Verhaltensmuster, die sich beispielsweise durch hängende Schultern äußern, abzulegen und dann Neues zunächst tänzerisch auszuprobieren. Zwischen den Übungen und am Ende einer Stunde sprechen die Teilnehmerinnen darüber, was sie erlebt haben und in

Beim Tanzen öffnet sich meine Seele ...

... dann fühle ich mich frei ...

ihren Alltag übertragen wollen. „Dadurch erweitern sie ihr Spektrum der Lebensgestaltung und werden authentischer“, sagt Susanne Bender, Vorsitzende des Berufsverbands der Tanztherapeutinnen. „Wir alle sind Gestalter unseres Lebens. Jeder Mensch sollte herausfinden, aus welchen Quellen er seine Kraft schöpft, und diese dann spielerisch nutzen.“

Dieses Verfahren, eine psychotherapeutische nonverbale Methode wie Malen, Musizieren oder plastisches Gestalten, wird nicht nur Krebspatienten angeboten. In zahlreichen psychosomatischen Kliniken gehört Tanztherapie zum Behandlungsspektrum, etwa bei Ess- und Angststörungen, beim Burn-out-Syndrom und bei ▶

Fotos: Europäisches Zentrum für Tanztherapie, allmid/ Michael Peuckert (2)



**Körper im Dialog:**  
Tänzerische Bewegungen ermöglichen ein gegenseitiges Verstehen ohne Worte

Depression sowie bei Schmerzpatienten. Auch vorbeugend leistet die Tanztherapie einiges, sie baut zum Beispiel alltäglichen Stress und Erschöpfungszustände ab. Menschen, die in einer Krise stecken, können mit dieser Methode versuchen, eine neue Sicht auf ihre Probleme zu gewinnen. „Denn bei diesem integrativen Verfahren kommen die körperliche Bewegung, das seelische Erleben und das Künstlerische zusammen“, erklärt Professor Joachim Weis, Leiter der psychosozialen Abteilung der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg.

### Eigene Grenzen schneller spüren

Dabei gilt es oft einzuüben, wie man schneller spürt, dass einem alles zu viel wird – man also an seine Grenzen stößt. Tänzerisches Können wird dabei nicht vorausgesetzt. Diese Methode spricht vor allem Frauen an. Einige wenige Studien, beispielsweise mit krebserkrankten Frauen an der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg, legen nahe, dass diese Art der Therapie die Verarbeitung der Krankheit unterstützt. Sie verbessert die Stimmung, das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl und verringert Ängste und depressive Störungen, die mit dem Krebs einhergehen können. Psychoonkologin Weis erklärt: „Die Tanztherapie ist der Versuch, wieder mehr Zutrauen in den Körper zu finden und zu spüren, dass dieser auch angenehme Empfindungen vermitteln kann.“

*Christine Wolfrum*

### Interview

#### Zur Person

**Elana Mannheim,**  
Tanztherapeutin und Psycho-  
onkologin in Freiburg



#### „Neue Richtungen“

##### Frau Mannheim, wer kommt zu Ihnen?

Viele Menschen verlieren in stressigen Zeiten den bewussten Kontakt zu ihrem Körper und zu sich selbst. Sie sind wie erstarrt. Viele berichten auch, dass sie wie neben sich stehen.

##### Wie kann da die Tanztherapie helfen?

Tanz an sich ist ein Rückbeziehen auf persönliche Ressourcen. Durch achtsame Bewegungen nehmen Menschen ihren Körper wieder wahr und können neue Richtungen ausprobieren. Die Tanztherapeutin begleitet diese Erfahrungen und hilft, sie in den jeweiligen Alltag zu übertragen.

... und so wunderbar leicht

#### Weitere Infos

**Die Tanztherapie** wird – außer in Kliniken und im Rahmen einer Reha – nicht von den Kassen bezahlt. Eine Einzelstunde kostet zwischen 60 und 100 Euro. Gruppentherapie ist mit 15 bis 20 Euro pro Teilnehmer preiswerter. Beim Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands finden Sie gut ausgebildete Therapeuten in Ihrer Nähe: [www.btd-tanztherapie.de](http://www.btd-tanztherapie.de)

Kurse zu Tanztherapie nach Krebs sind im Internet unter [www.tanztherapie-nach-krebs.de](http://www.tanztherapie-nach-krebs.de) aufgeführt, Kontakt per E-Mail: [info@tanztherapie-nach-krebs.de](mailto:info@tanztherapie-nach-krebs.de)

Fotos: Iva Petkova-Jauss; allindi/Michael Peuckert