

Ein Ort für die Angst

Die Freiburger Psychoonkologin Elana Mannheim über **TANZTHERAPIE** nach Krebs

Wie erstarrt, ohne Boden unter den Füßen, vom eigenen Körper verraten – so fühlen sich viele Menschen nach einer Krebsdiagnose. Die Freiburger Psychoonkologin Elana Mannheim hat in den vergangenen 20 Jahren mit rund 8 000 Frauen gearbeitet, ihr Konzept einer „Tanztherapie nach Krebs“ kommt inzwischen bundesweit zum Einsatz.

Wer an Krebs erkrankt, hat oft das Gefühl, sein Körper habe ihn im Stich gelassen. Ist das eine typische Reaktion auf diese Diagnose, Frau Mannheim?

Natürlich. Das Vertrauen in den Körper ist oft stark und langfristig erschüttert. Denn wenn eine Zelle entartet, ist das ja zunächst nicht wahrnehmbar. Und auch wenn der Tumor herausoperiert ist, bleibt die Angst, dass es unbemerkt erneut geschieht. Es sind existenzielle Ängste, die nach einer Krebsdiagnose oft lebenslang Begleiter bleiben. Zwischendurch treten sie in den Hintergrund, doch sobald eine Veränderung spürbar ist oder eine Untersuchung ansteht, flammen sie wieder auf.

Wer in dieser Lage ist und vom Angebot der Tanztherapie hört, könnte sich sagen: Schön und gut, aber für solches Trallala habe ich jetzt wirklich keinen Sinn.

Das stimmt. Doch wer sich darauf einlässt, merkt meist schnell, dass es ihm gut tut und zwar auf ganz elementare Weise. Tanztherapie ist eine wissenschaftlich fundierte künstlerische Therapieform, die in den 1970er Jahren in Psychiatrien in den USA entwickelt wurde und deren Wirksamkeit inzwischen vielfach bestätigt wurde. Als ich vor 20 Jahren als Psychoonkologin an die Klinik für Tumorbiologie in Freiburg kam, habe ich die Chance bekommen, ein Konzept für die Anwendung der Tanztherapie bei Krebspatienten zu entwickeln und zu evaluieren.

Wo setzt Ihr Konzept der Tanztherapie nach Krebs an?

Wir wissen aus zahlreichen Studien, dass beim Tanzen jede Menge Glückshormone ausgeschüttet werden, die den Körper durchströmen und Freude empfinden lassen. Durch die Bewegung richtet sich der Fokus des Patienten weg von Sorge und Schwere auf das, was trotz Krebskrankung möglich ist. So gelingt es, sich immer wieder aus dem Gefangensein in der Angst herauszutanzten. Wir arbeiten in der Tanztherapie stark mit bewusstem Bodenkontakt. Krebspatienten haben ja oft den Eindruck, der Boden sei ihnen unter den Füßen weggezogen worden. Mit einer Herstellung des Bodenkontakts verliert sich diese Angst ein bisschen.

Doch dann kommt sie zurück. Kann Tanztherapie helfen, mit dieser Angst leben zu lernen?

Betroffene erleben die Angst oft als eine Bedrohung, die ihnen im Nacken sitzt oder auf der Brust und ihnen den Atem nimmt. In der Tanztherapie entwickeln wir aus der Bewegung heraus neue Bilder. So kann die Angst zum Beispiel eine Art Wächter sein, der aufpasst, dass ich gut für



„In der Therapie geht es darum, sich immer wieder aus dem Gefangensein in der Angst herauszutanzten“, sagt Elana Mannheim (Mitte). In den Seminaren werde geweint, aber auch viel gelacht. FOTO: BAMBERGER

meine Sorge. Es geht dann darum, einen passenden Ort für die Angst zu suchen. Das kann vor meiner Haustür sein, in einem Waldstück oder auch in einer Blumenvase im Wohnzimmer. Die Erfahrung zeigt: Es ist viel leichter, ein solches Bild aus der Bewegung heraus zu finden, als allein über das Denken. Außerdem hilft der Austausch mit den anderen Teilnehmern. Wenn eine sagt: „Ich habe morgen eine Nachuntersuchung“, weiß jede andere, was das bedeutet.

Sie haben die Wirkung Ihrer Tanztherapie nach Krebs 2003 in einer Pilotstudie untersucht, 2003 bis 2005 folgte eine Hauptstudie, die Sie 2013 publiziert haben. Was sind Ihre Ergebnisse?

Unsere Untersuchungen weisen darauf hin, dass die Tanztherapie die Lebensqualität und die Krankheitsverarbeitung signifikant verbessert. Besonders stark war die Wirkung in Bezug auf Angst und Depressivität, was wir mit der sogenannten HADS-Skala (Hospital Anxiety and Depression Scale) gemessen haben. Auf dieser Skala, die von 0 bis >10 reicht, sank die Angst der Teilnehmerinnen im Verlauf der Tanztherapie im Schnitt von 8,2 auf 5,8 und die Depressivität von 6 auf 4,2. Nicht eindeutig ist, welcher Anteil an der Veränderung tatsächlich allein auf die Tanztherapie zurückzuführen ist, doch subjektiv erlebten die Teilnehmerinnen sie als entscheidend bei der Verbesserung ihres psychischen Zustands: Ihr Vertrauen in den Körper wurde gestärkt und ihr Antrieb gefördert.

Eine Tanztherapie-Einheit dauert je nach Kurs oder Seminar anderthalb bis drei Stunden und gliedert sich in vier Phasen. Wie läuft eine Einheit ab?

Zunächst gibt es eine Runde, in der jede Teilnehmerin kurz sagt, wie es ihr aktuell geht. In der ersten Phase biete ich dann eine Körperreise an, bei der sowohl der Bewegungs- als auch der Atemfluss angeregt werden soll, die beide oft aufgrund von Ängsten blockiert sind. Im zweiten Teil lade ich dazu ein, sich tänzerisch auszuprobieren mit eckigen und runden, kleinen und großen, zarten und kräftigen. Dabei werden Gefühle frei: Sehnsucht, Trauer, Selbstbehaftung, Wut. All diese Gefühle sind wichtig für die Krankheitsverarbeitung, doch finden sie im Alltag oft keinen Ausdruck. Denn Familie, Freunde, Kollegen erwarten von Krebspatienten oft, dass sie die Krankheit rasch hin-

ter sich lassen und nach vorn schauen. Die Erfahrung zeigt aber: Wenn diese belastenden Emotionen nicht verdrängt, sondern erlöst werden, indem sie Gestalt bekommen und benannt werden, löst sich eine Blockade, man ist entlastet, befreit. Es folgt die dritte Phase, in der es um Tanzimprovisationen zu Themen geht, die die Teilnehmerinnen aktuell beschäftigen – etwa Vertrauen fassen, Grenzen setzen, loslassen, neue Perspektiven finden. Zuletzt geht es erst im Tanz, dann im Gespräch um die Integration des Erlebten: Was habe ich heute an Impulsen bekommen, welche Erkenntnisse nehme ich mit aus der Therapie?

Ist die Stimmung bei den Tanztherapiestunden sehr ernst?

Nein, es wird viel gelacht, aber auch geweint, für beides ist Raum. Am Anfang eines Kurses fließen oft Tränen, doch von Mal zu Mal kommen mehr Leichtigkeit und Freude dazu.

Zu welchem Zeitpunkt der Krebsbehandlung ist die Tanztherapie empfehlenswert?

FAKTEN

ELANA MANNHEIM ist Psychoonkologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und ausgebildete Tanztherapeutin. Sie war 18 Jahre an der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg als Psychoonkologin beschäftigt und hat dort ein Konzept für die Anwendung der Tanztherapie bei Krebspatienten entwickelt, das inzwischen bundesweit zur Anwendung kommt. Sie ist Vorsitzende des von ihr gegründeten Vereins Tanztherapie nach Krebs mit Sitz in Freiburg.

EIN KURS für Frauen, die an Krebs erkrankt sind oder waren, findet ab 25. Oktober sechs Mal dienstags von 17:30 bis 19 Uhr in den Räumen von „Ehe + Familie“, Talstraße 29, in Freiburg statt, Teilnahmegebühr 150 Euro.

ANMELDUNG und Informationen zu Therapie und Verein bei Elana Mannheim, Georg-Elser-Straße 3, Freiburg, Telefon 07 61/4 37 09 und 07 61/4 57 54 95, www.tanztherapie-nach-krebs.de. Einzelstunden, Seminare und Publikationen unter www.onkodanza.de, www.burnout-relax.de. SIR

Die meisten lernen die Tanztherapie in der stationären Anschlussheilbehandlung kennen, haben also Operation und Strahlen- oder Chemotherapie bereits hinter sich. Derzeit plane ich Kurse für Patienten während ihrer Strahlentherapie mit dem Ziel, dass sie diese Therapie körperlich besser durchstehen und psychisch besser verkraften können.

In der stationären onkologischen Rehabilitation ist Tanztherapie bereits etabliert, ambulante Angebote sind hingegen noch selten. Der 2008 gegründete Verein Tanztherapie nach Krebs, dessen Vorsitzende Sie sind, will das ändern. Wie hat sich Ihr Vorhaben bisher entwickelt?

Der Bedarf ist riesig, viele Angebote sind schon ein Jahr vorher ausgebucht und es gibt Wartelisten. Unser Ziel, Tanztherapie bundesweit und kostenlos anzubieten, scheitert bislang am Geld und daran, dass die Krankenkassen die Kosten nicht übernehmen dürfen, da die Kassenärztliche Vereinigung sie nicht in ihren Leistungskatalog aufgenommen hat. Derzeit bieten wir in acht Städten zwischen Kiel und München kostenfreie Schnuppervorlesungen an. Die daran anschließenden Kurse müssen die Teilnehmerinnen selbst bezahlen. Wir hoffen, dass der Verein die Kosten für die Teilnehmerinnen nächstes Jahr zumindest reduzieren kann. Für ein Angebot für krebsbetroffene Mütter mit jugendlichen Töchtern haben wir dieses Jahr einen Zuschuss der AOK bekommen, diese Seminare waren sofort ausgebucht.

Ihre Tanztherapie richtet sich nur an Frauen. Haben Männer kein Interesse?

Ich denke, dass die nächste Generation von Männern durchaus Interesse haben wird, weil Tanz bei ihnen nicht mehr verpönt ist. Die Jahrgänge, die derzeit vor allem von Krebs betroffen sind, gehen lieber zum Sport. Wir haben aber über unseren Verein bereits sechs Seminare für betroffene Frauen gemeinsam mit ihren Partnern angeboten. Viele der Männer sagten zunächst: „Ich komme meiner Frau zuliebe mit und will selber nicht tanzen.“ Am Ende tanzten sie dann doch und zwar ganz selbstverständlich, und sie erleben es als sehr entlastend, ihre Sorgen und ihre Angst um die Frau mit gleichbetroffenen Männern teilen zu können.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE SIGRÜN REHM