



24.9.2015

Tanztherapie für krebsbetroffene Mütter mit ihren jugendlichen Töchtern

**Bericht über ein Wochenendseminar
vom 18. - 20. September 2015**

Die Diagnose Krebs bedeutet für die ganze Familie ein Sturz aus der Normalität und die lebensbedrohliche Krankheit beeinflusst unmittelbar die Lebensqualität aller Familienmitglieder. Insbesondere Töchter im Pubertätsalter sind mit Ängsten um das Leben ihrer Mutter belastet. In ihrem Alltag jedoch gibt es wenig Gelegenheit für intensive Begegnungen, in denen über die Krankheit und ihre Folgen kommuniziert werden kann.

Unter dem Motto „Zeit für uns“ konnte der Verein *Tanztherapie nach Krebs* bereits zum siebten mal dank finanzieller Unterstützung (von Brustkrebs Deutschland e.V., Hypo-Vereinsbank, privaten Sponsoren, Vereinsmitgliedern) dieses Seminar für Mütter und Töchter durchführen.

Oberstes Ziel dieses Projektes ist, ein bestehendes Kommunikationsvakuum zwischen Mutter und Tochter aufzubrechen und zum individuellen wie gemeinsamen „Tanz des Lebens - trotz Krebs“ zu ermutigen.

Wissenschaftliche Studien weisen inzwischen darauf hin, dass Tanztherapie in der Krebsnachsorge helfen kann, den Prozess der Krankheitsverarbeitung zu unterstützen. Tanztherapie nach Krebs e.V. hat ein eigenes Konzept entwickelt, in denen in getrennten und gemeinsamen Gruppen Mütter wie Töchter mittels Tanz, künstlerischer Gestaltung und in Gesprächen nach Lösungen suchen zu den Fragen:

- Wohin mit meiner (durch die Krebserkrankung geweckten) Angst?
- Wie kann ich das Vertrauen zu meiner Mutter/Tochter stärken?
- Wie finde ich den Mut, offener zu kommunizieren?
- Was ist mein eigener Weg?

Darüber hinaus informieren bei Bedarf die beiden für die Onkologie qualifizierten Tanztherapeutinnen über weiterführende wohnortnahe psychosoziale Hilfsangebote.

Ziel dieses Tanztherapieprojektes ist *Hilfe zur Selbsthilfe* anzubieten, durch die

- die Mütter selbst zur Erhaltung und Verbesserung ihrer Gesundheit beitragen können,
- die Töchter besser für sich sorgen können (Selbstfürsorge als Prävention) und sich trauen, ihren eigenen Weg zu gehen.



Der „eigene Weg“ einer Tochter

Teilnehmerstimmen aus 2015:

- „Mir hat die Bewegung, die Stimulation des ganzen Körpers unheimlich gut getan. Die Bilder und das darüber Reden hat meine Beziehung zu meiner Tochter neu belebt.“
- „Entlastend und gut war, dass wir getrennte Räume hatten, in denen Mutter und Tochter „geschützt“ ihre Emotionen spüren/zeigen konnten. Berührend waren für mich die Begegnungen - ob methodisch (Vertrauensspiel, Angstbildmalen, Wegbilder) oder auch im Zimmer mit meiner Tochter.“
- „Ich habe mich sehr aufgehoben gefühlt. Für mich war das Seminar sehr stimmig und gut begleitet.“
- „...geholfen hat mir auch der Austausch mit anderen Betroffenen.“
- „Ich würde das Seminar anderen Betroffenen empfehlen, weil es Raum für Gefühle bietet.“
- Ich würde das Seminar anderen Jugendlichen empfehlen
„...weil es hilft, andere in der selben Situation kennen zu lernen.“
„...man eine schöne Zeit mit seiner Mutter verbringen kann.“

Herzlichen Dank an alle Förderer für ihre finanzielle Unterstützung des Projektes!

Tanztherapie nach Krebs e.V.
Der Vorstand