

Tanztherapie nach Krebs

La Vida: Wie sind Sie zu Ihrer Arbeit gekommen?

E. Mannheim: Vor 13 Jahren habe ich an einer onkologischen Reha-Klinik begonnen, Tanztherapie anzubieten. Ein tanztherapeutisches Konzept speziell für Krebsbetroffene gab es zu dieser Zeit in Deutschland noch nicht. Also versuchte ich durch Beobachtung der Patienten beim Tanzen herauszufinden, welche Übungen und Themen für sie angemessen sein könnten. Darüber hinaus halfen mir die Ziele und Erkenntnisse der Psychoonkologie ein eigenes tanztherapeutisches Konzept für die Onkologie zu entwickeln und zu etablieren.

La Vida: Was berührt Sie an der Tanztherapie nach Krebs?

E. Mannheim: Nach einer Krebserkrankung be-



schreiben viele Frauen, dass sie sich in ihrem „Körper nicht mehr zu Hause fühlen“ oder die „Seele verloren ging“. Mich berührt immer wieder ihre hohe Motivation, den eigenen Weg zu suchen und ihn auch zu finden: mit oder trotz Krebs zu tanzen und neuen Lebensmut zu suchen. Und ich freue mich, durch die Tanztherapie eine Hilfe zur Selbsthilfe anbieten zu können. Etwas das „Hand und Fuß“ hat und das konkret hilft, ein neues Körpergefühl und neue Lebensfreude zu entwickeln.

La Vida: Können Frauen und Männer Ihr Angebot gleichermaßen wahrnehmen?

EM: Meine ambulanten Kurse und Seminare richten sich gezielt an Frauen nach Krebs. Sie brauchen, wie ich meine, Schutzraum und vertrauensvolle Atmosphäre, um sich ihrem neuen Frausein annähern zu können. Krebsbetroffenen Männern biete ich Einzelstunden an.

La Vida: Ist die Tanztherapie eine Möglichkeit, sich mit seinem Körper wieder zu versöhnen?

Körper & Seele zurückgewinnen

Elana Mannheim

E. Mannheim: Ja! Denn es geht in der Tanztherapie darum, Vertrauen in den Körper zu gewinnen. Für viele Frauen ist das Vertrauen zu sich selbst und den eigenen Körper seit der Diagnose erschüttert. Ich lade daher immer wieder ein, den eigenen Körper achtsam zu berühren und sich wahrzunehmen. Behutsames Berühren führt zum Berührt-Sein. Verborgene Gefühle wie z.B. Trauer oder Wut kommen zum Vorschein und werden durchs Tanzen befreit. Meist wird es erst danach möglich, den Körper wieder anzunehmen – so wie er jetzt ist. Und zu würdigen, dass die meist aggressiven - wenn auch lebenswichtigen - Krebstherapien ertragen wurden.

La Vida: Welchen therapeutischen Hintergrund hat die Tanztherapie?

E. Mannheim: Die Tanztherapie ist ein körper- und bewegungsorientiertes psychotherapeutisches Verfahren. Sie nutzt den Tanz als Medium, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Tanztherapie kann zwar nicht den Krebs an sich heilen, aber krebssbedingte Ängste und Depressivität mindern, sowie Selbstwert und Lebensqualität verbessern.

La Vida: Wenn Sie von einem psychotherapeutischen Verfahren sprechen, wird die Tanztherapie dann mit Gesprächen begleitet?



E. Mannheim: Das Tanzen an sich geschieht nonverbal. Aber auch die Tanztherapie kommt nicht ohne Worte aus: Es gibt immer wieder Gespräche zu zweit und von mir geleitete Gespräche in der ganzen Gruppe, um die Erfahrungen aus dem Tanzen zu reflektieren. Unter den Teilnehmerinnen entsteht durch den verbalen und nonverbalen Austausch ein intensiver Kontakt und Zusammenhalt, oft über die Tanztherapiestunden hinaus. In den Gesprächen geht es jedoch nicht darum zu hinterfragen, warum die Krebserkrankung entstanden ist oder gar um Schuldzuweisungen, sondern neue und individuelle Wege zu finden für ein Leben mit und nach Krebs. Die Tanztherapie will damit positiv den Prozess der Krankheitsverarbeitung unterstützen.

La Vida: Es gibt ja diesen Begriff der „Krebspersönlichkeit“, also die Annahme, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale zur Krebserkrankung führen. Was halten Sie davon?

E. Mannheim: Leider hält sich der Mythos der „Krebspersönlichkeit“. Wissenschaftliche Er-



kenntnisse hierzu basieren bislang auf Untersuchungen von bereits Erkrankten. Und an Krebs Erkrankte leiden häufig an existenziellen Ängsten oder es fällt ihnen schwer, Gefühle zu zulassen. Dies ist jedoch nicht die Ursache sondern die Folge ihrer Krebserkrankung. Das Klischee der „Krebspersönlichkeit“ aber vermittelt den Betroffenen falsch gelebt zu haben und Schuld an der Erkrankung zu sein. Schuldgefühle fördern jedoch Depressivität und behindern den Weg zum neuen Selbstbewusstsein.

In der Psychoonkologie wird daher grundsätzlich nicht nach dem Grund der Erkrankung sondern nach Ressourcen gesucht, um diese sinnvoll in der Krankheitsverarbeitung nutzen zu können. Im Tanzen innere Bilder entstehen zu lassen und sie in Bewegung umzusetzen, lernen den Blick nach vorn zu richten, kann eine immense Kraftquelle sein.

La Vida: In welcher körperlichen und seelischen Verfassung kommen die KrebspatientInnen zu Ihnen?

E. Mannheim: Für einige ist es möglich, schon während der noch laufenden Chemo- oder Strahlentherapie mit Tanztherapie zu beginnen – dies versuche ich in einem Vorgespräch abzuklären. Für die Meisten ist nach den abgeschlossenen medizinischen Therapien der richtige Zeitpunkt für den Beginn einer Tanztherapie. Bei anderen Teilnehmerinnen wiederum liegt die Krebserkrankung schon eine Weile zurück und sie merken erst später, dass Sie einen Ausgleich für Körper und Seele brauchen oder einen Austausch mit Gleichbetroffenen suchen.



Alle Teilnehmerinnen wünschen sich jedoch eines: auf eine sanfte Art aus der Erschöpfung wieder in Bewegung und zu Kräften zu kommen, endlich wieder „Boden unter den Füßen zu spüren“ und sich emotional zu stabilisieren. Im Grunde genommen bleibt für Krebspatienten die Angst vor einem wiederkehrenden Krebs als ständiger Begleiter - da reicht schon eine bevorstehende Nachsorgeuntersuchung oder der Verdacht auf einen neuen Befund. Und das führt immer wieder zu körperlicher Anspannung oder gar seelischer Erstarrung.

La Vida: Wie verläuft eine Tanztherapiestunde?

E. Mannheim: In der Tanztherapie geht es nicht darum, tanzen zu können oder etwas leisten zu müssen, sondern innere Bilder und innere Stimmungen zuzulassen. Um das zu erzielen lade ich zu bestimmten Übungen ein, die Augen zu schließen, weil dann nicht nach außen geschaut und verglichen wird, sondern jede Teilnehmerin Zugang zur eigenen Befindlichkeit findet. Nach einer kurzen Gesprächsrunde beginne ich mit



konkreten Körperübungen, die Atem- und Bewegungsfluss anregen und Schmerzen lindern. Es folgen Bewegungsimprovisationen, z.B. sich klein oder groß zu bewegen, herauszufinden wie weit sich die Arme öffnen wollen oder wie viel Raum jede eigentlich für sich braucht. Mit Unterstützung von Musik entstehen innere Bilder, die in Bewegung kommen, Stimmungen erzeugen und diese wieder ändern... Jede Kursstunde hat ein bestimmtes Thema: beispielsweise „selber führen bzw. sich führen lassen“. Vertrauen zu sich selbst und zu anderen zu entwickeln. Hier können sie sich tanzend erproben. In der Rolle der Führenden, Verantwortung zu übernehmen und neue Wege zu tanzen. Und in der anderen Rolle: die Führung der Partnerin übergeben, sich im Führen lassen üben, sich zurücklehnen und entspannen. Beide Rollen sind gleichwertig und erlernbar, um den Anforderungen des Lebens gemäß reagieren zu können. Zum Schluss jeder Tanztherapiestunde leite ich die Gesprächsrunde, in der jede Teilnehmerin ihre wichtigsten Erfahrungen aus der Stunde zusammenfasst und einen Bezug zum Alltag herstellt.

La Vida: Wie gehen Sie in der Tanztherapie mit Gefühlen wie Wut um?

EM: Manchmal bringen Teilnehmerinnen Wut aus dem Alltag mit in den Kurs oder Wut taucht überraschend in einem Tanz auf. Dann hilft der Einsatz afrikanischer Trommelmusik, zu der die Wut ihren Ausdruck in entsprechenden Bewegungen findet. Und manchmal finden bislang zurückgehaltene Tränen der Trauer oder des Glücks endlich ihren Weg nach außen. Somit entsteht eine Distanzierung oder Befreiung von belastenden Gefühlen. Die Frauen sind dann oft überrascht, wie viel Kraft es gekostet hatte, Gefühle unter Kontrolle zu halten und wie viel Kraft ihnen jetzt zur Verfügung steht – für ihr Leben mit oder nach Krebs. Wenn die schwierigen Emotionen wie Wut, Angst oder Trauer zugelassen und ausgedrückt werden, erhält die darunter liegende verdeckte Lebensfreude eine Chance, wieder aufzukeimen. Diese Leichtigkeit zu spüren empfinden alle als ein großes Geschenk.

La Vida: Wie wichtig ist es, das familiäre Umfeld der Betroffenen mit einzubeziehen?

Viele betroffene Mütter mit Kindern oder Jugendlichen berichten mir, wie schwer es allen Familienmitgliedern fällt, ein Gespräch über ihre krebsbedingten Sorgen und Ängste zu führen. Die Eltern trauen sich oft nicht, mit ihren Kindern über den Krebs zu sprechen, um sie nicht zu belasten. Und viele Kinder trauern im Stillen, um nicht die Eltern zu belasten. Beide Seiten benötigen also einen Raum für ihre Trauer und Hoffnungen. In 2009 werde ich wieder ein

Familienseminar anbieten, in dem über künstlerischen Ausdruck und über Bewegung ein nonverbaler Austausch in der ganzen Familie stattfinden darf. Hier werden Türen geöffnet für Trauer, Leichtigkeit und Worte...

La Vida: Wie finde ich geeignete Tanztherapeuten?

E. Mannheim: Der Berufsverband der TanztherapeutInnen Deutschlands e.V. – BTD sichert die Qualitätsstandards für die Ausbildung zur TanztherapeutIn. Qualifizierte TanztherapeutInnen finden Sie auf der Website des Berufsverbandes. Jedoch gibt es bislang bundesweit nur wenige TanztherapeutInnen, die sich speziell für die Arbeit in der Onkologie weitergebildet haben und ambulante Kurse oder Seminare anbieten.



Elana Mannheim

Tanztherapeutin BTD,
Psychoonkologin WPO
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Bietet Einzelstunden, Kurse, Seminare, Vorträge für Krebsbetroffene und Weiterbildungsseminare für Tanztherapeuten an.

Infos: 0761/43709, mail@onkodanza.de
www.onkodanza.de

Berufsverband der TanztherapeutInnen e.V.
www.btd-tanztherapie.de