

Tanztherapie für Krebs-Patienten

Annika de Buhr, Moderatorin:

Wenn ich Ihnen sage, ‚Tanzen hilft!‘ könnten Sie sich sagen, ‚Ja schön, aber wie?‘ Wir zeigen Ihnen wie. Wir zeigen Ihnen, wie tanzen und insbesondere Tanztherapie Krebs-Patienten hilft, sich wieder zu spüren, wieder die eigene Körperkraft zu spüren und Gefühle rauszulassen, die sonst vielleicht im Verborgenen blieben. Tanztherapie gibt Lebensfreude, Lebensmut und Lebensqualität.

Sprecherin:

Ein Ballettstudio über den Dächern Freiburgs: Wie jeden Freitag treffen hier Frauen zusammen um zu tanzen. Kein Tanz gegen sondern mit dem Krebs. Hinter Andrea F. liegt eine schwere Zeit: Chemotherapie und Bestrahlung haben ihre Spuren hinterlassen, nicht nur körperlich.

Andrea F., Brustkrebs-Patientin:

Es war so was wie eine Verheißung für mich. Also ich habe durch die Erkrankung – das macht ja furchtbar Angst und man erlebt schreckliche Sachen und Schmerzen und alles – und dann habe ich so gedacht, das ist so was wie so eine Tür, die vielleicht zu öffnen ist für dich, wo du durchgehen kannst. Ich hab am Anfang die ersten paar Mal sehr oft weinen müssen, weil da einfach ganz viel Zurückgehaltenes war, so wie wenn ich einen Konten auf meiner Seele hatte. Und den habe ich dann aufmachen können mit Hilfe von der Musik.

Elana G. Mannheim, Tanztherapeutin:

Ja, lasst uns erst mal ein bisschen trappeln. Hach, ganz viel seufzen. Bisschen die Schultern ausschütteln.

Sprecherin:

Die meisten der Frauen haben einschneidende Operationen hinter sich: Brust oder Gebärmutter wurden entfernt. Durch das Tanzen lernen sie, den neuen Körper anzunehmen.

Elana G. Mannheim, Tanztherapeutin:

...einfach ausprobieren, was tut gut.

Es unterstützt den Prozess, den Lebensmut wieder zu finden, die Lebenskraft wieder zu finden, das Selbstwertgefühl zu steigern, oftmals auch so dieses Müdigkeitssyndrom, Fatiguesyndrom, die Erschöpfung einfach auch zu vermindern, abzubauen.

Sprecherin:

Dem eigenen Körper wieder vertrauen, das musste auch Ulla M. neu lernen. 1994 erkrankte die Lehrerin an Gebärmutterhalskrebs, 9 Jahre später dann der Schock: Brustkrebs. Sie ist wütend, doch findet lange keinen Weg, um die Aggressionen herauszulassen.

Ulla M., Brustkrebs-Patientin:

Ich konnte es am Anfang gar nicht und mittlerweile mache ich das ungeheuer lustvoll, weil ich finde, das ist so toll, dass man da mit der Bewegung oder dass ich da mit der Bewegung genau das ganz klar ausdrücken kann, was mir – ja sicher auch durch meine Erziehung – im normalen Leben ganz schön schwer fällt. Also es ist gut, mal einen Raum zu haben, wo man, wo ich wirklich das rauslassen kann: meine Wut und auch dieses Nein, dieses Abgrenzen.

Sprecherin:

Ulla M. auf dem Weg in die Einzeltherapie: Hier ist Platz für Themen, die noch tiefer gehen, die persönlicher sind und Gelegenheit für die Therapeutin, sich intensiv der 53-jährigen widmen zu können.

Elana G. Mannheim, Tanztherapeutin:

...und das wirklich zu verankern, dass das wirklich dir klar wird, wenn dieser Impuls da ist wegzulaufen, dass du dem nachgehen kannst. Atmen. Und atmen.

Ulla M., Brustkrebs-Patientin:

In dem Moment, wenn ich diesen Gedanken des Wegrennens tatsächlich ausführe, dann ist es für mich wie ‚Ja, jetzt entkomme ich wirklich!‘ also in die Tat so wie es tatsächlich ausgesehen hätte, hätte ich es gekonnt.

Sprecherin:

Das Foto zeigt die Freiburgerin auf Lanzarote. „Tanzen am Meer“ heißt das einwöchige Ferienseminar, das Elana Mannheim zwei Mal jährlich anbietet. Musik und Bewegung vor einer atemberaubenden Kulisse: Für jede der Frauen eine einmalige Erfahrung.

Der Tanz mit dem Krebs: ambulant möglich bei vielen Tanztherapeuten aber auch in einigen Reha-Kliniken. 15 Euro pro Person kostet die Gruppenstunde hier in Freiburg. Margret S. reist dafür extra ein Mal pro Woche aus dem Elsass an.

Margret S., Brustkrebs-Patientin:

Es gibt Dinge, die kann ich nicht in Worte fassen, aber in eine Bewegung kann ich sehr wohl das ganze bringen. Und das ist für mich noch mal eine andere Ausdrucksmöglichkeit. Einerseits kann ich mit diesem Tuch ganz genaue Grenzen setzen. Ich kann mich selber verhüllen. Ich kann mich beschützen. Und andererseits kann ich mich aber auch öffnen mit dem Tuch. Und das begleitet mich auch in mein tagtägliches Leben. Ich versteife mich nicht mehr. Ich atme aus und kann viel lockerer damit umgehen.

Sprecherin:

Noch vor einem Jahr nach ihrer beidseitigen Brustamputation war die 62-Jährige schwer am kämpfen. Heute ist sie eine selbstbewusste Frau.