

## **TANZ UND BEWEGUNG FÜR KREBSBETROFFENE**

«Schön ist, was die Seele tanzen lässt» (Andreas Tenzer)

### **Konzept von Marlies Schmid, Tanz- und Bewegungstherapeutin**

#### **Ausgangslage**



Jährlich erkranken rund 3500 Personen im Kanton Aargau an Krebs. Durch die Diagnose verändert sich ihr Leben grundlegend. Ganz häufig verändert sich auch das Körperbewusstsein der Betroffenen. Der eigene Körper wird ihnen fremd, er wird manchmal sogar zum Feind, den es zu besiegen gilt. Eine gute Beziehung zu ihm kann der Krebspatientin und dem Krebspatienten aber zu mehr Vertrauen in die eigenen Ressourcen verhelfen, zu mehr

Energie und Kraft in der Behandlung und allgemein zu mehr Lebensqualität.

Nach der intensiven Weiterbildung «Tanztherapie in der Onkologie» habe ich mich darum entschlossen, ein Angebot zu schaffen, bei dem durch Tanz und Bewegung das Körperbewusstsein von Krebsbetroffenen (wieder)aufgebaut wird. Dieses Angebot ist als Ergänzung zu Physio- und Sporttherapie gedacht und kann der Institution angepasst werden. Tanztherapie ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, um während der Krebsbehandlung die Lebensqualität zu steigern. Ich verstehe Tanz und Bewegung als Erfahrung, die den persönlichen Weg zu einem stressfreieren Leben unterstützen kann. Als Tanz- und Bewegungstherapeutin im chronisch-palliativen Bereich bringe ich viel Fachkompetenz mit. Ausserdem bereichert mich meine langjährige Arbeit als Pflegefachfrau im Hospiz.

#### **Vision**

Ich führe den Menschen in Tanz und Bewegung, damit er eine Ausdrucksform finden kann, die Inneres nach Aussen bringt. So können Krebsbetroffene die Sprache ihres Körpers wahrnehmen ihm zuhören und ihm vertrauen. Es ist wichtig, nicht zu werten, was sich gerade zeigt.

#### **Zielgruppe**

Mein Angebot richtet sich an Krebsbetroffene im Spital, in der Rehabilitation oder im ambulanten Bereich - nicht an akut Erkrankte.

#### **Setting**

Entweder ist ein Einzelsetting von mindestens 30 Minuten Dauer oder ein Gruppensetting von mindestens 50 Minuten Dauer angezeigt. Zur Indikation für ein Einzel- bzw. Gruppensetting braucht es eine detaillierte Abklärung. Den Zustand der Betroffenen erfasse ich anhand spezifischer Kriterien und teile die PatientInnen dann je nach der Phase, in der sie sich befinden, in 3 Gruppen ein (siehe Anhang).

## Langfristige Ziele

- Durch Tanz und Bewegung vertrauen Krebsbetroffene wieder ihrem Körper und schöpfen neuen Lebensmut.
- Tanz und Bewegung unterstützen den persönlichen Prozess der Krankheitsverarbeitung.
- Tanz und Bewegung verbessern die Lebensqualität von Krebsbetroffenen.



## Kurzfristige Ziele

- Einen Körperbezug schaffen, damit sich der Patient/die Patientin sich in ihrem Körper wieder wohl fühlt. Dies ist wichtig, weil bei Krebsbetroffenen der Tumor oder dessen Therapien Bild und Erleben des Körpers verändern.

- Stärkung des Selbstwertgefühls damit sich der Patient/die Patientin selber wieder nähert. Dies ist wichtig, weil Krebsbetroffene zeitweise ihre Balance, ihre Leistungsfähigkeit und die seelische Orientierung verlieren können.
- Verbesserung der emotionalen Ausdrucksfähigkeit, um «die Seele zum Schwingen zu bringen». Dies ist wichtig, weil Krebsbetroffene psychisch durch Angst, Trauer, Wut, Schmerz, Depression und andere Emotionen belastet sind.
- Revitalisierung, damit sich die PatientInnen trotz Müdigkeit wieder lebendig fühlen. Dies ist wichtig, weil Krebsbetroffene oft unter anhaltender Müdigkeit oder «Fatigue», leiden. Die Ursachen dafür sind vielfältig.
- Stärkung der sozialen Kompetenz, damit sich der einzelne Patient/die einzelne Patientin nicht alleine gelassen fühlt. Dies ist wichtig, weil Krebsbetroffene sich in ihrer Krise oft zurückziehen, vermehrt Ruhe brauchen oder kein Mitleid möchten.

## Methode

Die Bewegungs- und Tanztherapie ist eine ganzheitliche Methode, welche mit den Ausdrucksformen des Körpers, der Bewegung und des Tanzes arbeitet. Diese unterstützen den Menschen in Heilungs- und Integrationsprozessen. Denn der Mensch kommt dabei in Kontakt mit der eigenen Tiefe und Körperweisheit. Es zeigen sich viele Gefühle wie Trauer, Freude, Angst und Wut: sie sind ein Spiegel der seelischen Verfassung der Teilnehmenden. Tanz und Bewegung gibt es in allen Kulturen – sie stärken überall auf der Welt die Lebendigkeit und die Lebenskraft. Der ressourcenorientierte Ansatz der Methode unterstützt die Betroffenen, den Fokus auf ihre Möglichkeiten zu lenken und mit ihren Grenzen kreativ umzugehen.

Im Gespräch reflektieren die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und gewinnen Erkenntnisse für ihren Alltag. Die Weiterbildung «IBP- Integrative Körper Psychotherapie», wobei IBP für Integrative Body Psychotherapy steht, befähigt mich zu dieser Prozessbegleitung.

## Mein Profil und meine Haltung

Meine drei Schwerpunkte im Angebot «Tanz und Bewegung für Krebsbetroffene» sind: Integration, Kommunikation und Vernetzung. Diese haben sich aus meinem beruflichen Hintergrund als Pflegefachfrau sowie Tanz- und Bewegungstherapeutin im Laufe der Jahre herauskristallisiert. Mehrjährige Erfahrung in beiden Berufsfeldern prägt mich: ich sehe mein Leben als Ausdruck meines stetigen Lernens und meiner Entwicklung. Ich bin dankbar und glücklich zwei Berufe zu haben, die ich liebe und die mich auf verschiedenen Ebenen bereichern. Aus dieser Fülle möchte ich Neues kreieren.

Die jahrelange Arbeit im Hospiz ist anspruchsvoll und sie bedingt gute Psychohygiene. Ich tanze schon immer sehr gerne und weiss um die Kraft dieser Freude. Sie befreit und stärkt mich im Alltag und ich fühle mich dadurch als ganzer Mensch und ganze Frau. Ausserdem

meditiere ich regelmässig, ich lache gerne und bin mit Familie oder FreundInnen unterwegs. Ich pflege diese Ressourcen bewusst und das hilft mir, mein Gleichgewicht zu finden und zu halten. Meine positive Lebenseinstellung lässt mich Schwierigkeiten als Chance wahrnehmen - ich kann daran persönlich wachsen. Ich vertraue mir und anderen intuitiv und gebe der Seele immer wieder Raum.



## Umsetzung

Wie schon unter «Zielgruppe» beschrieben, werde ich ein Abklärungsgespräch mit den Betroffenen führen, allenfalls auch mit dem Behandlungsteam oder den Angehörigen. Dies einerseits, um Interesse sowie Bedürfnisse zu klären und andererseits, um die passende Therapiephase für den Patienten/die Patientin zu finden.

Die Aufteilung in drei Phasen (siehe Anhang) beruht auf meinen Erfahrungen sowohl im Einzel- wie im Gruppensetting. Jede Phase fasst einzelne Elemente zusammen, die flexibel und bedürfnisorientiert angewendet werden. Ich arbeite professionell und vertrauend und habe den Menschen in der Krise im Fokus. Im Einzelfall ist eventuell der Austausch mit dem onkologischen Behandlungsteam nötig. Für die interdisziplinäre Zusammenarbeit bin ich offen.



# Anhang

## Gruppen

### Phase I: Einzelsetting von mindestens 30 Minuten Dauer

Zielgruppe	Bedarf / Bedürfnis	Methode
Pat. in/nach Chemotherapie	Entspannung	Achtsamkeitsübungen
Pat. in/nach Strahlentherapie	Ablenkung	Imagination
Pat. nach OP, nicht Akutphase	Vertrauen im Moment	Atemfluss
Pat. in medikamentöser Therapie	Körperlichkeit	Wahrnehmungsübungen
	Halt, Schutz	Intuitive Massage
	Boden unter den Füßen	Bodenkontakt

### Phase II: Gruppensetting mit 2 bis 4 Personen, mindestens 50 Minuten Dauer

Zielgruppe	Bedarf / Bedürfnis	Methode
Pat. in/nach Chemotherapie	Gesunde Anteile stärken	Körperreise
Pat. in/nach Bestrahlung	Stress reduzieren	Achtsamkeitsübungen
Pat. körperlich stabiler	Ausdruck von Gefühlen	Kreative Medien
	Fatigue	Ressourcenarbeit
	Körperlichkeit	Kreativtanz

### Phase III: Gruppensetting mit 3 bis 10 Personen, mindestens 50 Minuten Dauer

Zielgruppe	Bedarf / Bedürfnis	Methode
Pat. «gruppenfähig»	Revitalisierung	Lustvolles Bewegen
Pat. in Rehabilitationsphase	Stärkung Selbstbewusstsein	Stimme, Rhythmus
Pat. physisch und psychisch stabiler	Sozialer Austausch	Tanz zu Thema

## Kosten

- Einzelsetting: 50-80 CHF/Std.\*
- Gruppensetting: 80-100 CHF/Std.\* inkl. Vor- und Nachbereitung

Auch eine Teilzeitanstellung ist möglich.

\* Ansatz Schweizerischer Berufsverband für Bewegungs-, Tanz und Körpertherapien (btk)