

TANZTHERAPIE

Seminare für krebsbetroffene Frauen



Erfahrungen mit dem Tanzseminar in 2024

Auch im Jahr 2024 hat das Betreuungswerk Tanzseminare für krebsbetroffene Frauen in den Ferienanlagen des Erholungswerks durchgeführt. Die Psychoonkologin Elana Mannheim hat die Frauen begleitet und angeleitet.

Die Diagnose Krebs und die entsprechenden Therapien sind für die Betroffenen sehr belastend – körperlich und seelisch. Die Tanztherapie-seminare setzen genau hier an.

Viele Teilnehmerinnen haben uns ihre Erlebnisse aus den vergangenen Seminaren zukommen lassen. Über Feedbackbögen erhalten wir Rückmeldungen in anonymer Form. Ein besonderes Danke an dieser Stelle an die Damen, die uns ihre Eindrücke direkt zukommen ließen und die mit der Publikation ihrer Erfahrungen und der Nennung ihrer Namen einverstanden waren.

Jede von ihnen ist hellauf begeistert und überaus dankbar, dass es die Tanztherapie in dieser Form gibt. Hier Originalaussagen aus den Feedbackbögen: *„Es hat mir sehr gefallen und gutgetan“* – *„Wiederentdeckung der Beweglichkeit“* – *„Entrostung“* – *„Wieder zur Bewegung gefunden“*.

Diese Rückmeldungen zeigen, dass es hilft, sich in einer kleinen geschlossenen Gruppe gegenseitig Halt zu geben und sich auf die Bewegungen einzulassen. Durch Musik, Tanz und Bewegung lernen Frauen wieder, mehr zu sich selbst und ihrem Körper zu finden. Edith S. fasst es zusammen: *„Nach Monaten, die ich überwiegend im Liegen und Stillstand verbracht habe, habe ich dort wieder Kontakt zu meinem Körper und Rückkehr zur Bewegung gefunden.“*

Die Gespräche in der Gruppe oder auch die Einzelgespräche mit der Therapeutin lassen genug Raum, um sich mit Gefühlen und Ängsten auseinanderzusetzen. Eine überstandene Krebserkrankung ist kein Garant für ein krebsfreies Leben. Daher ist es verständlich, dass die Frauen viele Gedanken ►



Einfach da sein, wenn andere Hilfe brauchen.

bewegen: „Was, wenn der Krebs wiederkommt?“ oder „Werde ich wieder so agil sein wie früher?“ In der Gruppe können die Teilnehmerinnen über ihre Sorgen und Erfahrungen im Alltag sprechen und auch darüber, was ihnen geholfen hat. Das harmonische Miteinander der Gruppe, in der man auch Gefühle zulassen darf, war für viele sehr befreiend.

Das Kennengelernte und die hilfreichen Übungen möchten alle in ihren Alltag integrieren, um wieder mehr Leichtigkeit zu gewinnen.

Einige der Frauen besuchten die Seminare bereits wiederholt. Karin G betont: *„Für meinen Alltag gehe ich nun gestärkt weiter.“* Und nicht nur Anita L. ist der Ansicht: *„Elana Mannheim als erfahrene Therapeutin, die Unterkunft, die Verpflegung, alles ganz wunderbar.“*

Die Teilnehmerinnen sind sich einig: Da alle Bausteine des Seminars passen, kann man sich unbesorgt auf die Woche einlassen, sich erholen und erden.

Wir freuen uns mit den Frauen auf die Seminare in 2025.

