

TANZEN BEFREIT

ERLEBNISBERICHT EINER TEILNEHMERIN

Samstag

Mein Wecker klingelt bereits um 5:30 Uhr – eine Angewohnheit von mir, erst immer am Abreisetag zu packen. Heute ist es soweit, ich fahre nach Büsum zur Tanztherapie. Vor mir liegt eine Strecke von ca. 650 km. Ich möchte gerne spätestens um 10 Uhr starten, damit ich mich in Büsum noch „frisch machen kann“, bevor ich um 18 Uhr die restlichen Teilnehmerinnen beim Abendessen kennenlerne. Vielleicht treffe ich Kolleginnen vom letzten Jahr wieder; ganz sicher werde ich Elana wieder sehen – unsere Tanztherapeutin.

Nach einer erlebnisreichen Fahrt bin ich heil in der Ferienanlage des Erholungswerks angekommen. Nun heißt es einchecken, Wohnung beziehen (jede Teilnehmerin erhält für den Aufenthalt eine eigene Wohnung) und sich auf das Abendessen freuen. Während des Essens stellt uns Elana den Wochenplan vor. Nach einer gemütlichen Runde bei einem Glas Wein zieht es mich in meine Wohnung. Nach einem langen Tag schlafe ich zufrieden ein.



Sonntag

Um 8 Uhr heißt es aufstehen; bis 9 Uhr gibt es Frühstück. In der Zeit von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr treffen wir uns dann zur Tanztherapie.

Unter Anleitung von Elana versuchen wir die Musik zu spüren, unser inneres Gleichgewicht zu finden



und die Krebserkrankung ein Stück zu vergessen. Wir sitzen alle in „einem Boot“ (bildlich gesprochen) – und jede von uns ist in der Lage, die Ängste und Probleme der Anderen zu verstehen. **Ein schönes Gefühl, sich nicht immer erklären zu müssen.** Nach dem wir gemeinsam zu Mittag gegessen haben, steht der Nachmittag zur freien Verfügung. Langeweile kommt keine auf, Büsum bietet eine Menge Sehenswertes.

Elana Mannheim, die Tanztherapeutin, hat auf jede von uns ein wachsames Auge.

Montag bis Mittwoch

An jedem Vormittag stehen uns 3 Stunden zur Tanztherapie zur Verfügung. Elana wechselt die Musikrichtung je nach Stimmung der Gruppe bzw. nach den gestellten Aufgaben. Tanzkenntnisse sind übrigens nicht erforderlich – jede tanzt so wie sie kann bzw. wie sie empfindet. Auf jedes Gefühl geht Elana ein, sie hat auf jede von uns ein wachsames Auge. Manchmal sprechen wir auch über die Dinge, die uns während des Tanzens beschäftigen. Ein anderes Mal können wir unsere Empfindung in einem Bild ausdrücken (Papier und Buntstifte sind immer griffbereit). Dafür sucht sich dann jede von uns einen Platz im Raum und versucht, die gerade entstandenen Empfindungen in Farbe und Form

zu bringen. Auch hierfür brauchen wir keine Vorkenntnisse – jede malt wie sie möchte.

Es ist kaum zu glauben, wie sich die Bilder im Lauf einer Woche verändern . . . Die Tanztherapie zeigt schon innerhalb der Woche Wirkung – und sie wirkt nach . . .



In der freien Zeit haben wir die Möglichkeit, **Einzelgespräche mit Elana** zu führen. Auch bei diesem Angebot lautet die Devise: Alles kann und nichts muss!

Die Tanztherapie hat mir Energie und Sicherheit zurückgegeben.

Donnerstag

Auch der heutige Tag startet mit Frühstück und anschließender 3-stündiger Tanztherapie. Dennoch ist es heute anders. Als wir den Seminarraum betreten, liegt ein wenig Traurigkeit in der Luft: Unsere letzte Tanzeinheit hat begonnen. Wie schon in den letzten Tagen beginnen wir auf Gymnastikmatten mit einem leichten Aufwärmen. Die Musik und die Anleitungen von Elana lassen uns schnell in unsere Tanztherapie rein finden und auch dieser Vormittag ist schneller vorbei, als uns lieb ist.

Dann kommt der schwierigste Teil der ganzen Woche - Abschied nehmen! (Auch wenn wir erst

am nächsten Tag abreisen). Bei manchen fließen Tränen und es herrscht eine leichte Anspannung. Abschied nehmen nach so einer tollen Woche tut ein wenig weh.

Wie gut, dass wir noch den Restdonnerstag zur freien Verfügung haben, noch ein gemeinsames Mittag- und Abendessen auf dem Plan stehen, wir noch eine Nacht haben bis zur Abreise.

Die Tanztherapie zeigt schon innerhalb der Woche Wirkung – und sie wirkt nach.

Freitag

Aufbruchstimmung! Um 7 Uhr klingelt mein Wecker. Bei der Abreise bin ich schneller mit packen. Alles ist auf kleinerem Raum und die Überlegung „Was nehme ich mit“ fällt auch weg. Um 8:30 Uhr betrete ich unseren Frühstücksraum. Einige aus unserer Gruppe sind bereits abgereist, und mit den anderen kann ich nun noch frühstücken, bevor ich mich auf meine Heimreise mache.

Während meiner diesjährigen Woche in Büsum erkannte ich, wie sehr die Therapie des letzten Jahres mir Energie und Sicherheit zurückgegeben hat.

Teilnehmerin Tanztherapie, Büsum

