

## Tanztherapie für Patientinnen mit Brustkrebs

**Datum:** 03.01.2018

**Original Titel:**

Tanztherapie für Krebspatienten

Der Kampf gegen Brustkrebs ist für die Patientinnen meistens mit körperlich sehr belastenden Behandlungen wie Brustoperationen, Chemotherapie oder Bestrahlung verbunden. Unangenehme Nebenwirkungen wie chronische Erschöpfung (Fatigue-Syndrom) und psychische Belastungen wie die stete Angst vor dem Krankheitsrückfall, emotionale Schwankungen, Schlafstörungen und Depressionen machen ihnen auch nach erfolgreicher Therapie zu schaffen. Das alltägliche Leben der betroffenen Frauen ist häufig in vielen Bereichen stark beeinträchtigt.

Einige Studien haben angedeutet, dass sogenannte künstlerische Therapien im Rahmen der Krebsnachsorge zur Verbesserung der Lebensqualität der betroffenen Patientinnen beitragen können. Dazu zählen beispielsweise Kunsttherapien, Musiktherapien und auch die Tanztherapie. Durch künstlerische Therapien werden die Patientinnen in die Lage versetzt, die Krankheit aktiv zu verarbeiten und gleichzeitig Energie zu schöpfen. Sie können ihre Gefühle ausdrücken, emotionale Belastungen abbauen und Freude erleben. Häufig wird das Wahrnehmungsgefühl der Patientinnen aufgrund der Chemotherapie oder Bestrahlung gemindert. Hier kann eine Tanztherapie die betroffenen Frauen dabei unterstützen, Angstzustände zu überwinden und durch Veränderung der Wahrnehmung Schmerzen zu lindern. Während des Tanzens wird die Aufmerksamkeit von schmerzenden Körperstellen weg hin zu gesunden Teilen des Körpers, wie beispielsweise den Händen, gelenkt, sodass fließende Bewegungen entstehen, die ein Gefühl von Leichtigkeit und Zuversicht ermöglichen. Auch Unruhe verursachende Gedanken werden vertrieben, wodurch Angstzuständen aktiv entgegengewirkt wird.

Tanztherapie ist ein künstlerisches und wissenschaftlich fundiertes Therapieverfahren, das die Patientinnen bei der Krankheitsverarbeitung unterstützt und zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt. Tanztherapie wird als eine psychoonkologische Intervention in der S3-Leitlinie für die Brustkrebsnachsorge aufgeführt. Der überregional tätige Verein Tanztherapie nach Krebs e.V. bietet kostenfreie Projekte an. Nähere Informationen hierzu finden gibt es unter <http://www.tanztherapie-nach-krebs.de/>.

**Referenzen:**

Tanztherapie für Krebspatienten. Deutsche Zeitschrift für Onkologie 2017 vol: 49 (04) pp: 194-194