Information

Wenn Sie an der Tanztherapie teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte direkt an Ihre*n Stationsarzt/Stationsärztin oder Ihre*n Stationspsycholog*in.

Kontakt

Universitätsklinikum Freiburg
Klinik für Onkologische Rehabilitation
in der Klinik für Tumorbiologie

Ärztlicher Direktor
Dr. med. Timm Dauelsberg

Breisacher Straße 117
79106 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 / 270-71350
E-Mail: info@ukf-reha.de

www.ukf-reha.de

Stand bei Drucklegung
Herausgeber:

© Universitätsklinikum Freiburg | 2021

Redaktion: Klinik für Onkologische Rehabilitation
Bilder: Britt Schilling, @AdobeStock_Marina
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

UNIVERSITÄTS KLINIKUM FREIBURG
UKF Reha gGmbH
Klinik für Onkologische Rehabilitation

TANZTHERAPIE

Klinik für Onkologische Rehabilitation
in der Klinik für Tumorbiologie

PSYCHOZIALE ABTEILUNG

Was ist Tanztherapie?

Tanztherapie ist ein erlebnisorientiertes, wissenschaftlich fundiertes und körperorientiertes Therapieverfahren. Bewegung und Tanz ermöglichen einen unmittelbaren Zugang zum eigenen Körper und zu den eigenen Emotionen. Dadurch bietet die Tanztherapie insbesondere Krebspatient*innen die Möglichkeit, sich selbst wieder näher zu kommen.

Ausgewählte Musik und Imaginationen zu vorgegebenen Themen helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten und alternative Handlungsmodelle zu erleben bzw. zu erarbeiten.

MÖGLICHE THEMEN SIND:

- sich Raum nehmen
- sich abgrenzen
- sich führen lassen
- Wut zum Ausdruck zu bringen

Begleitende Gespräche durch die Tanztherapeutin ermöglichen, positive Erfahrungen in den Alltag zu übertragen.

Was geschieht in der Tanztherapie?

Die Tanztherapie bietet Patient*innen eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der sie lernen,

- sich ohne Leistungsdruck achtsam zu bewegen
- den eigenen Körper auch ggf. mit Einschränkungen zu akzeptieren
- Gefühle zuzulassen und Belastendes loszulassen

Gezielte Übungen zur Körper- und Selbstwahrnehmung helfen, den achtsamen Umgang mit sich und seinen Grenzen zu üben. Die Anregung von Atem- und Bewegungsfluss mindert die Wahrnehmung von Schmerzen.

Was kann erreicht werden?

Ziel der Tanztherapie ist, den Prozess der Krankheitsverarbeitung zu unterstützen, zur inneren Balance zurückzufinden und das Selbstbewusstsein zu stärken, um mit mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und Vitalität mit oder nach der Krebserkrankung zu leben.

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – es ist vielmehr die Musik, die zum Tanzen einlädt und bewegt.