

Ein Leben außerhalb des Schattens von Parkinson

Tanz ist Begegnung – Begegnung mit sich selbst und anderen. Für die Tänzerinnen und Tänzer von projekt:tanz e. V. ist Tanzen auch eine Begegnung mit ihrer Krankheit – Morbus Parkinson. Das Tanzen stellt hier eine nichtmedikamentöse Begleittherapie dar, die nicht nur die Mobilität erhalten und verbessern soll, sondern durch das gemeinsame künstlerische Erlebnis auch eine Verbindung untereinander schafft und Lebensfreude vermittelt. Das Unterrichtskonzept von projekt:tanz e. V. verbindet Elemente aus Ballett, zeitgenössischem Tanz, Stepp- und Standardtanz, wobei die Kombination von Bewegung und Musik im Vordergrund steht. In Zusammenarbeit mit jungen Tanzpädagogen wird das Unter-

richtskonzept stetig weiterentwickelt, um so auch anderen Interessierten aus den Bereichen Tanz, Ergo- und Physiotherapie einen Zugang zum Thema „Tanzen mit Parkinson“ aufzuzeigen.

Parkinson ist eine schleichende Krankheit. Sie kommt auf leisen Sohlen und verändert dabei alles. Auch Klaus hat mit dieser Erkrankung zu kämpfen und findet jetzt Hilfe in projekt:tanz e. V. Lest seine Geschichte!

Wenn ein Satz alles verändert

Klaus ist ein stattlicher Mann. Er hat breite Schultern, kräftige Hände und eine tiefe Stimme. Doch wenn Klaus über seine

»Bewegung und Musik, das ist, was mich frisch hält.«

Klaus



Bild: David Hinze und Michael Depping

Krankheit spricht, verändert sich sein gesamtes Wesen. Seine Schultern fallen zusammen, die Stimme bricht. Selbst im achten Jahr mit Parkinson kommen Klaus die Tränen, wenn er über die ersten Momente nach der Diagnose redet. Für ihn brach damals eine Welt zusammen.

Er hatte doch noch so viel vor. Er wollte reisen. Nach Australien, Neuseeland und Hong Kong. Heute traut sich Klaus diese Reisen nicht mehr zu. Zu stark sind die Auswirkungen der Krankheit Parkinson, zu unsicher ist er sich über seine Zukunft. Dabei könnte es Klaus noch schlechter gehen. Bei ihm zeigt sich die Krankheit nur dann, wenn er unter Stress steht. Bisher ein relativ milder Krankheitsverlauf. Trotzdem ist an eine anstrengende Reise ins Ausland nicht zu denken. Selbst Anziehen fällt ihm manchmal schwer.

Ein einsamer Kampf

Die Diagnose einer unheilbaren Krankheit ist nicht nur für den Betroffenen ein Schock. Auch Familie und Umfeld müssen sich auf die Veränderung einstellen. Dinge, die gestern noch zum Alltag gehörten, können heute unüberbrückbare Hürden sein. Gerade deshalb ist die Unterstützung des Umfelds so wichtig. Doch nicht alle Familien können das so einfach. Manche Familien sind mit einer solchen Diagnose schlichtweg überfordert und machen damit ein Leben mit Parkinson noch komplizierter.

So ist es leider auch bei Klaus. Nach der Diagnose suchte er vor allen Dingen erst einmal Ablenkung. Er ging unter Leute, besuchte Selbsthilfegruppen. Er versuchte, Wege zu finden, mit der Krankheit umzugehen. Seine Frau konnte diese Reaktion nicht verstehen. Sie wirft ihm bis heute vor, nur noch für die Krankheit zu leben und nicht mit ihr. Auch für Klaus' neueste Leidenschaft – das Tanzen – hat sie bisher nur wenig Verständnis. Dabei könnte sie gerade beim Tanzen ihren Mann am meisten unterstützen.

„Ich würde am liebsten jeden Tag tanzen.“

Klaus dagegen sieht gerade bei projekt:tanz e. V. seine Zukunft. „Ich würde am liebsten jeden Tag tanzen“, sagt er. Es beruhigt



projekt:tanz e. V. – Tanzen mit Parkinson

Gegründet wurde projekt:tanz e. V. von Lena Klein und Soi Anifantis. Die beiden Tanzpädagoginnen bieten mit ihrem in Hamburg beheimateten, gemeinnützigen Verein Parkinson-Erkrankten nicht nur die Möglichkeit, tänzerisch ihre Probleme der Krankheit auszudrücken, sondern auch sich mit anderen Erkrankten auszutauschen. In mehreren Kursen pro Woche bieten sie sowohl Gruppen- als auch Einzelsitzungen an verschiedenen Standorten in Hamburg an. Gemeinsam helfen sie so Erkrankten, den eigenen Körper kennenzulernen, zu verstehen und damit Wege zu finden, Parkinson in den Alltag zu integrieren. Studien haben belegt, dass Bewegung einen immensen Einfluss auf die Auswirkungen von Parkinson hat. Das Tanzen zu Musik stellt somit eine wichtige Begleittherapie in der nichtmedikamentösen Behandlung von Parkinson-Patienten dar.

Aufbau eines Netzwerks:

Wer sich für das Thema interessiert oder vielleicht selbst in dieser Form tätig werden will, für den stehen bei projekt:tanz alle Türen offen – Rückmeldungen und Networking sind herzlich willkommen – schreibt an: lena-klein@gmx.de

projekt:tanz e.V.
Tanzen mit Parkinson



Bilder: David Hinze und Michael Depping

ihn und er kann abschalten. Von der Krankheit, von seinen Problemen. Und das spürt man nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich. Spricht Klaus über das Tanzen, wird er wieder er selbst. Die Schultern werden breit, die Stimme fest. Er strahlt über das ganze Gesicht. Für ihn bedeutet projekt:tanz e. V. Lebensfreude. Hier hat er das gefunden, was er so lange gesucht hat: ein Leben außerhalb des Schattens von Parkinson.

Sicherlich ist Tanzen nicht die Heilung von Parkinson. Doch die Übungen, welche spielerisch mit Musik ausgeführt werden, verändern die Menschen. Und sie haben Klaus verändert. Er ist gelassener, ausgeglichener. Für kurze Zeit kann er vergessen, dass es ihn bei Stress am ganzen Körper schüttelt. Endlich kann Klaus wieder er selbst sein.

Tanzen ist Leben

Genau darum geht es bei projekt:tanz e. V. Es ist nicht der Versuch, Parkinson zu heilen. Es ist der Versuch, den Menschen zu zeigen, dass Mobilität und Lebensfreude mit Ausbruch der Krankheit nicht verloren gehen müssen. Es soll die Menschen gelassener machen, damit Seele und Körper gestärkt werden. Für die Hürden, die noch kommen.

Alexander Scherb

ANZEIGE

tamed
Organisation für Tanzmedizin

Save the Date
27.-31. Juli 2016

**Für Tanzpädagogen im
Laien- und Hobbybereich
aller Tanzsparten**

tamed-Summer-School

in Frankfurt am Main
im Studio tanzszene von Andrea Popp

Weitere Informationen unter

www.summer-school.tamed.eu

Anerkannt als Fortbildung für Zam.-Absolventen, DBFT-Mitglieder und Absolventen der jomdance-academy