

Vom Kind bis zum Senior –
Bewegung hilft bei Lebenskrisen

Tanzen als Therapie

Sich im Takt und Rhythmus von Musik zu wiegen, hat eine wohltuende Wirkung auf die Einheit von Körper, Geist und Seele. Das kann bei Krisen und Krankheit zur Genesung beitragen, und zwar in jedem Alter. Therapeutische Tanzstunden bringen den Menschen wieder ins Gleichgewicht.

Tanzen ist ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele. Es macht Freude, fördert die Kommunikation sowie die Fitness und weckt unsere Lebensgeister.

Von diesen Vorteilen profitieren Menschen aller Altersgruppen, Frauen und Männer ab 50 Jahren aber in besonderem Ausmaß. „Tanzen ab der Lebensmitte“, mit diesem Angebot lockt der Bundes-

**Bitte
blättern
Sie um!**

Foto: Kurhan/Fotoia



Aus dem Inhalt

	Seite
Natürliche Medizin für Kinder	73
Hilfe für gequälte Füße, Teil 2	74
Ihr BIO-Wetter	76
Straffung am Hals	76
Paddeln für Brustkrebs-Patientinnen	76
Allergische Reaktion nach Wespenstich	76
Lange Wartezeit auf MRT-Untersuchung	77
Hände vor Chemikalien schützen	77
Krämpfe in den Händen nach Schilddrüsen-Operation	77
Setzen einer Magensonde	78
Jeder Gedanke dreht sich ums Essen	78
Legasthenie lässt sich mit einer MRT erkennen	78
Therapie nach der Krebsbehandlung	79
Gelenkspritzen	79

verband Seniorentanz Frauen und Männer ab dem 45. Lebensjahr in die eintausend Tanzklubs zwischen dem Burgenland und Vorarlberg. Etwa fünfundzwanzigtausend Menschen schwingen jährlich dabei das Tanzbein.

„Seniorentanz ist mehr als eine Tanzstunde“, sagt Gabriele Wießner, Vorsitzende des Bundesverbandes. „Es ist eine Art des Trainings. Mit den Tanzschritten und Choreografien trainieren wir die Koordination, das Gleichgewicht und die Konzentration. Ab der Lebensmitte wird das wichtig, denken wir nur an die Sturzvorbeugung. Es ist wissenschaftlich bewiesen, diese Form des Tanzens hält ältere Menschen vital und fit. Dazu beugt es einer Demenz vor, hebt die Lebenskraft und verhindert Vereinsamung.“

Im Seniorentanz ist jeder willkommen, auch bisherige „Tanzmuffel“. Jeder Kurs wird von einem Tanzleiter geführt. Langsam erklärt und zeigt er die Schritte, unterstützt mit rhythmischer Sprache das Taktgefühl und so wird langsam mit dem Tanzen begonnen. „Über Fehlern braucht sich freilich niemand ärgern. Die gehören doch dazu. Einfach wieder in den Rhythmus hineinkommen und weitermachen“, sagt Wießner mit einem Lächeln.

Eine Tanzeinheit dauert 90 Minuten. Ihren Beginn und Ende kennzeichnen leichte, einfache Tanzfolgen.



„Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können. Tanzen erfrischt die Seele und macht einfach Spaß. Finden Sie tanzend zu einem positiven Lebensgefühl.“

Gabriele Wießner, BV Seniorentanz

In der Mitte der Zeit geht's ein bisschen flotter zu. „Bei der Musik ist für jeden Geschmack etwas dabei und dank der Geselligkeit verfliegt die Zeit immer wie im Nu“, versichert Wießner.

Weitere Informationen (auch für Tanzinteressierte mit Gebbehinderung): www.seniorentanz.at oder unter der Telefon-Nummer 0699/10068110.

Tanzen hilft belasteten Kindern

Mit Tanz und Bewegung hilft die Tanz- und Ausdruckstherapeutin Brigitte Fischer aus Wien Kindern und Jugendlichen, schwierige Zeiten besser zu meistern. „Diese Therapieform eignet sich vor allem für Kinder und Jugendliche, die auffällig in ihrem Verhalten sind, durch Aggressionen oder Störungen des Essverhaltens. Sie hilft ebenso Kindern, die sich in der Schule verweigern, bei Konzentrationsmangel, Hyperaktivität, ist aber auch für Kinder, die sich stark zurückziehen oder Abhängigkeiten entwickelt haben, geeignet“, erklärt Brigitte Fischer (www.brigittefischer.at).



In der Tanz- und Ausdruckstherapie lernen Kinder, über ihren Körper Gefühle auszudrücken.

Mit dem Körper Bewegung zu machen, ob mit oder ohne Tanz, gibt belasteten Kindern die Möglichkeit, auszudrücken, was sie mit Worten nicht sagen können oder möchten. Dem Kind Raum geben, sich zu entfalten und kreativ zu werden, hat einen heilenden Aspekt. Daneben bekommen sie die Chance, ihren Körper besser kennen zu lernen. Wo beginnt er, wo endet er? Wie kann ich ihn einsetzen? Warum ist es wichtig, auf ihn zu achten? „Mit Bewegung und Tanz können die Stärken und Ressourcen des Kindes gefördert

werden. In geschützter Umgebung und unter Berücksichtigung des sozialen Umfeldes kann es neue Aspekte im Umgang mit sich selbst, in einer Gruppentherapie mit anderen, erfahren und später in den Alltag einbauen.

Ein Beispiel, ein Bub mit Störung des Sozialverhaltens konnte Grenzen schwer akzeptieren. Mit Hilfe von Körperwahrnehmungsübungen wie Abklopfen und Fortbewegung am Boden begann er, sich mit seinen Grenzen besser zu spüren. In Folge wird es ihm leichter fallen, die Grenzen anderer zu akzeptieren. Seine Bewegungen wurden von Therapeuten aufgenommen, begleitet und unterstützt. Er fühlte sich angenommen. Im Laufe des tanztherapeutischen Prozesses entwickelte der Bub ein vielfältigeres Spektrum an Ausdruck. Mit dem Ziel, es in den Alltag, in seine Handlungen, seine Sprache zu übertragen. Es geht darum, wieder ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele herzustellen“, erklärt Fischer. Im Gespräch, das Teil der

Therapie ist, können die Kinder über ihre Gedanken, Gefühle und das Gespür während des Tanzens sprechen. „Je älter sie sind, desto mehr können sie reflektieren, was sie während des Tanzens fühlen, was die Bewegung mit ihnen macht und wie sie sich verändern.“

Tanzen lindert chronische Erschöpfung und Müdigkeit, zum Beispiel bei Krebs

Das Problem betrifft immer mehr Menschen, wenn auch aus unterschiedlichen Gründen. Etwa jene mit chronischem Erschöpfungssyndrom, Krebspatienten in der Therapie, Menschen mit Depressionen oder beruflicher und familiärer Belastung. Die Müdigkeit ist ihr ständiger Begleiter, sie fühlen sich dauerhaft erschöpft. Im schlimmsten Fall fällt es den Betroffenen schwer, das Bett zu verlassen. Nun empfehlen Ärzte und Therapeuten, mit Bewegung, etwa durch Tanzen, diese Müdigkeit wirkungsvoll zu vermindern. Bereits mehrere Studien zeigen, dass sich die Schlafqualität bessert und der Gesundheitszustand besser eingeschätzt wird. So bietet unter anderem auch die Österreichische Krebshilfe Tanzgruppen und -Kurse an. „Unser Tanzkurs ist kein klassisches Tanzschulprogramm. Es geht um tänzerische Bewegung, dabei werden innere Bilder, Empfindungen oder Emotionen entdeckt und gelangen im Tanzen nach außen. Es ist ein guter Weg, um Stress abzubauen und Sorgen loszulassen. Das liegt an den Glückshormonen, die durch das Tanzen gebildet werden“, sagt die Tanzlehrerin Elisabeth Andel. Termine: 4.5., 11.5., 18.5., 1.6., 8.6., 22.6. und 29.6.; Anmeldung: 0800/699900 oder in der Tanzschule Rueff, 1080 Wien, vorbeischaun.



Tänzerische Bewegung hilft zum Beispiel gegen krankheitsbedingte chronische Müdigkeit.

NATÜRLICHE MEDIZIN für Kinder

Erkältungen, Kinderkrankheiten und Verletzungen. Kinder sind in ihren ersten Jahren häufig krank. Nicht immer sind Medikamente zur Genesung notwendig. Sanfte Methoden unterstützen die Kleinen beim Gesundwerden.

Die ersten Zähne kommen ...



So können Eltern helfen: Zahnen ist ein natürlicher Vorgang, dauert er allerdings länger an, setzt er das Baby unter Stress. Eltern können ihrem Kind einen Kühlbeißring anbieten, den es in Apotheken oder Drogerien zu kaufen gibt. Dieser Kauring darf nicht um den Hals des Babys gehängt und zum Kühlen nur im Kühlschrank gelagert werden, nicht im Gefrierfach oder der Tiefkühltruhe.

Eltern können dazu sanft mit einer Fingerkuppe das Zahnfleisch des Babys massieren oder das Kind unter Aufsicht an einem Apfelstückchen knabbern lassen. Damit das Kind vom Sabbern keine entzündete Haut am Kinn bekommt, den Speichel sanft abwischen (nicht reiben) und die Haut dünn mit Vaseline eincremen.

Kamillen-Salbei-Tee: beruhigend, entzündungs- und keimhemmend. Je 50 g Kamillenblüten und Salbeiblätter mischen. 1 gehäuften TL dieser Mischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen und abseihen. 30 ml des Tees in die Milchflasche geben. Lauwarm trinken lassen.

Myrrhesalbe und -tinktur (Fertigpräparat): beruhigend und entzündungshemmend. Myrrhesalbe oder verdünnte Myrrhetinktur auf das gerötete Zahnfleisch auftragen. Höchstens alle vier Stunden anwenden.

Homöopathie: Chamomilla D6 Zahnungsschmerzen, unleidliche Stimmung; das Kind schreit, ist reizbar, weiß nicht, was es will; Besserung durch Herumtragen. 4 Mal täglich 1 Gabe (= 3 Globuli) bei Babys in die Backentasche stecken.

In diesen Fällen unbedingt zum Arzt: Das ist in diesem Fall selten notwendig, nur wenn sich das Kind gar nicht mehr beruhigt und zusätzlich hohes Fieber bekommt.

Fotos: Getty Images(2), Tina King, oftchka/Fotolia, zvg

Quellen: „Naturmedizin für Kinder“, Verlag Zabert Sandmann, ISBN:3-89883-139-6