

Biodanza und Krebs

Unterstützung des Heilungsweges durch Biodanza



**Monographie von
Eva Tjaden-Neetz**

**vorgelegt zur Titulierung als Biodanza-Leiterin
am 26. November 2016**

**International Biocentric Foundation
Biodanza-Schule „Rolando Toro“ Köln
Direktorin Gabriele Freyhoff**

„Die höchste der Arzneien aber ist die Liebe.“
Paracelsus 1493-1541

Inhalt

1. Einleitung	S. 3
2. Mein Weg mit Biodanza nach Krebs	S. 4
2.1 Mein Lebensgeschichte vor der Erkrankung	S. 4
2.2 Mein Umgang mit Krebs	S. 7
2.3 Auswirkungen auf meinen Lebensstil	S. 10
2.4 Erkenntnisse für mein Leben	S. 10
2.5 Was hat mir besonders geholfen?	S. 11
2.6 Biodanza als besondere Einflussgröße auf meinem Heilungs- und Lebensweg	S. 12
3. Biodanza als Form der erlebten Begegnung	S. 15
3.1. Was ist eigentlich Biodanza?	S. 15
3.2 Ist Biodanza Therapie?	S. 22
4. Was trägt zur Gesundheit bei Krebserkrankungen bei?	S. 24
4.1 Meine Hypothesen	S. 24
4.2 Heilungsunterstützung aus ganzheitlicher Sicht Was empfehlen ganzheitliche Organisationen?	S. 25
4.3. Interviews mit Betroffenen, zum Thema „was hat Dir geholfen auf Deinem Heilungsweg?“	S. 28
4.3.1 Interviewfragen	S. 29
4.3.2. Ergebnisse der Interviews	S. 29

5. Wie passt Biodanza zu den Faktoren, die bei Krebs helfen? Welche Elemente von Biodanza unterstützen?	S. 41
5.1 Selbstwahrnehmung, Körperwahrnehmung	S. 41
5.2 Ausdruck von Gefühlen und Wünschen	S. 43
5.3 Entspannung, bzw. Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung	S. 44
5.4 Genuss und Ressourcen	S. 46
5.5 Nährende Kontakte und Begegnungen	S. 48
5.6 Getragen-Sein durch eine Gruppe	S. 50
5.7 Identitätsfindung, den eigenen Weg finden und gehen	S. 51
5.8 Sinnfindung, Motivation zu leben, Erfüllen der Lebensaufgabe	S. 53
5.9. Vertrauen in eine höhere Macht, Vertrauen ins Leben selbst	S. 55
6. Zusammenfassung und Ausblick	S. 57
7. Danksagungen	S. 58
8. Literatur- und Quellenverzeichnis	S. 59

1. Einleitung

Warum schreibe ich über Biodanza und Krebs?

Es ist naheliegend, dass ich über dieses Thema schreibe, weil ich selbst einmal betroffen war. Meine Begegnung mit Krebs war, wie vermutlich für die meisten Menschen, sehr stark und existentiell. Auf einmal war ich, im Alter von 36 Jahren, mit meiner Endlichkeit konfrontiert, der Möglichkeit, dass ich innerhalb kürzerer Zeit sterben könnte. Drei Jahre zuvor war einer meiner besten Freunde im Alter von 32 Jahren an genau dieser Erkrankung verstorben.

Das wirft sicherlich in jedem Menschen eine Menge Fragen auf, von: „Warum ist das geschehen? Was habe ich „falsch“ gemacht, dass das passieren konnte? Werde ich für etwas bestraft? Was soll ich lernen? Habe ich denn Einflussmöglichkeiten? Bis hin zu: Was trägt mich eigentlich? Bin ich allein auf der Welt? Wie kann ich aus meinem Dasein als Opfer in einen eigenen Weg der Heilung finden? Wie kann ich durch meine Gedanken und Gefühle meinen Heilungsweg positiv beeinflussen? Wie und wo finde ich Führung?

Dabei habe ich viele Dinge ausprobiert. Und vieles hat mir auch geholfen und mich unterstützt. Für mich war und ist langfristig das Tanzen besonders wichtig. *Daher möchte ich diese Arbeit der positiven Wirkung von Biodanza durch Erleben, Beeinflussung und Unterstützung der gesunden Anteile in uns Menschen widmen.*

Dabei gehe ich wie folgt vor:

- Ich beschreibe zuerst mein Leben vor und mit Krebs. Welche Faktoren könnten zu meiner Erkrankung geführt haben? Was hat mich im Heilungsprozess unterstützt?
- Im nächsten Schritt erkläre ich zusammenfassend das Modell Biodanza mit einer Definition des Begründers Rolando Toro.
- Anschließend stelle die Empfehlungen von ganzheitlich arbeitenden Ärzten und Therapeuten der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr vor.
- Eine weitere Perspektive umfasst meine Interviews mit Betroffenen, die an Krebs erkrankt waren. Was war für sie wichtig zur Heilung?
- Im Fazit präsentiere ich die Übereinstimmungen von allen gesammelten Erfahrungen und den Möglichkeiten der

Unterstützung durch die Methode Biodanza dar. Welche Elemente von Biodanza sind „heilsam“? Was an Biodanza unterstützt?

Möge es dem einen oder anderen Leser Einsichten in Zusammenhänge - und auf diese Weise Ideen zur Prävention oder auf dem Heilungsweg schenken.

2. Mein Weg mit Biodanza nach Krebs

Um über meinen Weg mit Biodanza im Zusammenhang mit meiner Krebs-Erkrankung zu schreiben, möchte ich zunächst über Stationen und Erfahrungen in meinem Leben erzählen. Ähnlich habe ich auch den Fragebogen für meine Interviewpartner gestaltet .

2.1. Meine Lebensgeschichte vor der Erkrankung:

Ich bin 1966 als 3. Kind von 4 Kindern in eine Familie mit herkömmlicher Arbeitsaufteilung geboren worden. Meine Mutter war zu Hause bei uns Kindern und hatte dort auch das Sagen; mein Vater arbeitete sehr viel und war wenig zu Hause.

Meine Schulzeit verbrachte ich gefühlt glücklich. Ich hatte immer wenige, aber gute Freundschaften, da ich eher schüchtern und zurückhaltend war. Im Gymnasium waren gute Möglichkeiten, meiner Neigung zur Musik zu folgen und viele Instrumente zu spielen, im Chor zu singen und in diesen Bereichen einen guten Platz in entsprechenden Gruppen zu finden. Ich war schulisch ehrgeizig, weil ich durch diese Erfolge einen angesehenen Platz unter meinen Geschwistern fand, obwohl ich vorher immer eher als „schwieriges“ Kind empfunden wurde. Dabei habe ich mich sicher so manches Mal überfordert.

Mein Berufsziel war Ärztin, denn anderen Menschen bei ihrer Heilung zu helfen, fand ich toll. Zum Ende der Schulzeit war ich jedoch so sehr mit der Musik verbunden, dass ich eigentlich auch gerne Musik studieren wollte. Allerdings fühlte ich mich dort, immer im Vergleich mit anderen, nicht gut genug. Ich befürchtete, nicht wirklich eine Karriere auf diesem Gebiet schaffen zu können. Insbesondere war die familiäre Anschauung eher, dass man mit Musik nicht genug Geld zum Leben verdienen könne.

Und ich war mir meiner selbst und meines Könnens auch nicht wirklich sicher.

Ich erhielt nicht sofort einen Medizinstudienplatz und machte ebenfalls die Aufnahmeprüfung für Musik. Daraufhin hatte ich zwei Studienplätze gleichzeitig, einen für Medizin und einen für Musik. Da mir die Musikhochschule anbot, mit beidem gleichzeitig zu beginnen, tat ich es so. Ich studierte in Hamburg Musik, in Lübeck Medizin parallel mit viel Hin- und Herfahren zwischen meinem Elternhaus in Hamburg und meinem Studentenzimmer in Lübeck. Es war viel, aber ich war glücklich damit. Musik war mein „Hobbystudium“ nur zum Vergnügen. Dadurch war ich dort recht entspannt, was ein großer Vorteil war.

Mit 24 Jahren schloss ich mein Musikstudium mit dem Diplom ab, machte wenige Wochen danach mein 1. Medizinisches Staatsexamen (Halbzeit des Medizinstudiums).

Zwei Monate später bekam ich mein 1. Kind, nachdem ich ein Jahr zuvor geheiratet hatte. Ich studierte weiter mit dem ersten Kind, dann Umzug nach Hamburg mit Mann und Kind, da mein Mann in Hamburg Arbeit gefunden hatte. Dann kamen relativ schnell auch unser 2. Und 3. Kind. Ich machte weiter ganz entspannt meine Scheine, jetzt am Universitätskrankenhaus Eppendorf (UKE) in Hamburg für das nächste medizinische Examen.

Mein Mann arbeitete derweil als Arzt und war sehr eingespannt. Er hatte Schwierigkeiten auf dem Ausbildungsweg zum Facharzt, eckte häufig an und war von dieser Situation sowie seiner Rolle als dreifacher Vater überfordert. Ich war überlastet durch das fast alleinige Versorgen meiner drei kleinen Kinder, da mein Mann ständig arbeiten musste, auch an Wochenenden, mit vielen Nachtdiensten. Natürlich hatte unser beider Überlastung auch Auswirkungen auf unsere Beziehung. Es gab viel Streit. Als es uns besser ging, bekamen wir unser, von mir mit großer Freude erwartetes viertes Kind.

Mit 36 - mein jüngster Sohn 8 war Monate alt - ließ ich mir eine Hautstelle entfernen, die mich beunruhigte, obwohl zwei Hautärzte sie als harmlos einstufen. Leider bestätigte sich meine Ahnung. Es war ein malignes Melanom. Diese Diagnose riss mir den Boden unter den Füßen weg. Sie hatte - aufgrund der Erfahrungen mit meinem Freund - in diesem Moment die Bedeutung eines Todesurteils für mich.

Beruflich unterrichtete ich zu dieser Zeit ein paar Musikschüler und hatte inzwischen alle Scheine für das 2. Medizinische Examen erreicht. In der Zeit um die Diagnose wurde ich aufgrund meiner hohen Semesterzahl zur Exmatrikulation gedrängt mit einer 3-jährigen Wiedereinschreib-Garantie. Zu dem Zeitpunkt hatte ich die Priorität wieder gesund zu werden und für meine Kinder da zu sein. Daher war es keine schwierige Entscheidung, die Exmatrikulation in Medizin zu akzeptieren..

Ab meiner Erkrankung habe ich mich verstärkt darum gekümmert, meinen Lebens- und Heilungsweg bewusster weiter zu gehen. Ich absolvierte ganz verschiedene Ausbildungen in den Bereichen Heilung, Meditation und Energiearbeit, lernte Massagetechniken und legte die Prüfung zur Heilpraktikerin erfolgreich ab. Mit 39, ein halbes Jahr vor der Trennung von meinem Mann, begann ich mit Biodanza, wenig später auch mit „Leicht & Lebendig“ (einer Methode mit Tanz und Entspannung durch wohltuende Berührung). Ich hatte festgestellt, dass Tanzen für mich eine ganz besonders gute Möglichkeit ist, Momente lang ohne Sorgen und Ängste mit mir zu sein.

Es folgte die Ausbildung zur Leicht & Lebendig-Leiterin. Bald danach machte ich mich als Heilpraktikerin selbstständig und begann die Biodanza-Ausbildung.

Ich war also in der Lebensphase der angestregten Mutterzeit, als meine Erkrankung auftrat. Ich hatte vier Kinder ganz überwiegend allein zu versorgen. Die Beziehung zu meinem Mann war zunehmend wackelig und wenig glücklich.

Wenn ich über die Ursprünge meiner damaligen Erkrankung nachdenke, empfinde ich, dass besonders die große körperliche Überanstrengung durch die vier Geburten und Stillzeiten mit wenig Unterstützung zu einer chronischen Überforderung geführt hatten. Zudem war ich auch noch durch die Angestrengtheit meines Mannes emotional sehr gestresst. Dieses alles wiederum hatte dazu geführt, dass unsere Ehe nicht mehr stabil und sicher war und eher Sorge als Freude und Unterstützung bereitete. Ich fühlte mich in einer ausweglosen Lage, wollte meinen Mann nicht im Stich lassen, meinen Kindern keine Trennung zumuten, aber konnte auch nicht weiter machen wie bisher: Eine absolute Überlastungssituation im ganzen Familiensystem.

2.2. Mein Umgang mit Krebs:

Ich hatte bereits vor der Erkrankung ein Meditationsjahr angefangen. Irgendeine Ahnung in mir hatte schon eingefordert, etwas für mich zu tun. Die Meditationswochenenden haben mir sehr gut getan. Viele besondere Erlebnisse, zum Beispiel das Gehaltensein durch meine Schutzengel, werde ich meinen Lebtage nicht vergessen: nicht nur ein, sondern mehrere Schutzengel standen um mich herum und teilten mir auf irgendeine Weise mit, dass es für mich noch nicht an der Zeit sei zu gehen, sondern, dass ich noch Aufgaben auf der Erde zu erledigen habe...

In dem Meditationskurs lernte ich eine Frau kennen, die als Heilerin arbeitete und mir anbot, mich zu behandeln. Dadurch, dass ich sie kannte und Vertrauen zu ihr hatte, konnte ich mich darauf einlassen. Bei der ersten energetischen Behandlung erlebte ich etwas Wunderbares: ich sah Licht am Ende des dunklen Tunnels, in dem ich mich befand. Ich sah Licht und konnte wieder ein wenig meine Lebenskräfte fühlen. Ich ging eine ganze Weile regelmäßig zu dieser Heilerin, die meine Kräfte sehr unterstützte. Die Art der Energiearbeit, die sie machte, fand mit wenig Berührung statt, mehr im energetischen Feld.

Zur gleichen Zeit fiel mir ein Buch über geistiges Heilen in die Hände: Alan Young, „Geistiges Heilen, was ist das?“, Bauer-Verlag 1993 (28) Als ich es las, war das wie eine Wiederentdeckung!

Die Inhalte gaben das wieder, was ich schon immer unter Heilen verstanden und wohl gehofft hatte, im Medizinstudium zu lernen. Dort hatte ich es aber leider bisher nicht gefunden: Der Mensch ist ein Wesen aus Körper **und** Geist. Die Heilung einer Krankheit, ist immer ein Anstoßen, sowie Unterstützen der Selbstheilungskräfte und dieser Vorgang sollte immer den Geist mit einbeziehen. Heilung findet wohlmöglich sogar primär von der geistigen Seite aus statt, wenngleich auch möglich durch physische Anstöße.

Sehr wichtig war in der Zeit des Medizinstudiums ein Seminar, das ich mit meinem Mann besuchte mit dem Titel „Mit allen Sinnen Heilen“. Es beinhaltete verschiedenste Therapien: Musiktherapie, Tanztherapie, Bibliothherapie, Kunsttherapie... Dort war mein Gefühl ganz stark und klar, dass dieses die Art war, wie ich eigentlich heilen wollte: auch mit Musik und Tanztherapie!

Und ich entdeckte für mich eine sehr wichtige Tatsache. Es gab ein klares inneres Wissen, dass es in mir eine Ebene gab, nicht die kranke Körperliche, sondern eine andere, die heil und gesund war. Ich konnte mich gleichzeitig auf der körperlichen Ebene krank fühlen und auf der anderen Ebene, ich nannte sie „bei Gott“, was für mich eine geistige Ebene darstellt, vollkommen heil und gesund. Und so habe ich mich von morgens bis abends immer wieder mit diesem Gedanken verbunden „*Bei Gott bin ich vollkommen heil und gesund!*“ Ich glaube, dass das ein ganz wesentliches Gefühl war, das meine Heilung ermöglicht hat. Im Nachhinein kann ich darin auch eine Art Affirmation erkennen, die ja in einigen neuen Heilungstechniken (Visualisierung) auch benutzt wird...

Eine andere Unterstützung erfuhr ich durch fachliche Beratung einer Psychoonkologin, die mir, gerade in den ersten Wochen, sehr geholfen hat mit der Diagnose und der darauf folgenden Angst umzugehen. Sie hat meinen Fokus sehr auf den aktuellen Augenblick und die darin enthaltenen Ressourcen gelenkt. Eine besondere Ermutigung lag in ihrer Aufforderung weiterzumachen und dranzubleiben an meinen eigenen Wünschen, trotz der sehr hohen Belastung und der vier Kinder; meinen Weg weiter zu verfolgen und zu lernen, meinen Interessen Raum und Zeit zu geben.

So nahm ich mir in den folgenden Monaten jede Woche an zwei Vormittagen jeweils 2 Stunden Zeit; an dem einen ging ich zur Kunsttherapie, an dem andern zur Tanztherapie. In der Kunsttherapie begann ich damit, mir über das Medium Ton Räume zu gestalten, die mir Platz für mein Eigenes gaben. Das war ein wunderbares Gefühl, mir auf diese Art Raum zu geben, etwas das in meinem Alltag mit vier kleinen Kindern absolut zu kurz kam. Bald entstanden aus diesem Arbeiten, das allein der Intuition der Hände überlassen war, Figuren von Balance, von Konzentration, von Mitte....

Im Rahmen der Tanztherapie nach Anna Halprin, belegte ich in der Hamburger Krebsgesellschaft bei einer Ärztin zwei Kurse mit je acht Einheiten. Dort erlebte ich einen ganz anderen Schwerpunkt: Die Verbindung mit meiner Lebensfreude! Das war so stark und besonders, dass ich es bis heute für einen ganz außerordentlich wichtigen Punkt auf dem Weg der Heilung halte, den Zugang zu meiner Lebensfreude.

Wenn ich tanzte, hatte ich keine Angst, konnte keine negativen Gefühle mehr fühlen, war einfach im „Hier und Jetzt“, ganz entspannt. Die Musikstile, die ich kennenlernte – vorher kannte ich fast nur klassische Musik – konnten, zusammen mit der Bewegung, alle möglichen Gefühle in mir freisetzen.

Desweiteren lernten wir dort, sensibler zu werden für unsere Empfindungen, Gefühle und Bedürfnisse. Ich bemerkte sichtbare Unterschiede zwischen den Frauen mit verschiedenen Krebsarten. Aber allen gemeinsam war in ihrer Biographie eine Art von „über die eigenen Bedürfnisse hinweggehen, sie nicht wahrnehmen“, weil einfach andere Menschen oder andere Themen für wichtiger gehalten wurden. Eigene Bedürfnisse zu erkennen konnten und mussten wir alle gut lernen.

Körperkontakt spielte in dieser Therapie kaum eine Rolle. Die meisten Übungen/Tänze fanden mit sich selbst statt, sich selbst wahrnehmen etc. Wenn es Übungen in Kontakt gab, waren das für mich häufig Highlights. Mir hat das „gespiegelt“ werden von einem anderen Menschen häufig sehr viel Einsicht und Kraft gegeben. Und ganz besonders erinnere ich noch die letzte Session, in der wir uns als einzelne von der Gruppe etwas wünschen durften. Bei fast allen war das ein Wunsch nach Kontakt, nach Berührung und Gehaltensein. Wie gut, dass ich das später bei Biodanza und Leicht & Lebendig fand.

Nach diesen Ausdrucks-Therapien begann ich auch eine Gesprächstherapie. In dieser intellektuellen Therapieform stand besonders die Beziehung zu meinem Mann im Mittelpunkt. Unser Umgang war durch die Erkrankung komplizierter und distanzierter geworden. Für meinen Mann war die Erkrankung nach den Operationen „erledigt“. Ich konnte bei ihm weder Verständnis noch Mitgefühl für meine Ängste wahrnehmen.

2.3 Auswirkungen der Erkrankung auf meinen Lebensstil:

Bereits vor der Erkrankung habe ich großen Wert auf gesunde Ernährung gelegt. Nun verstärkte ich diese Haltung. Ich vermied die Mikrowelle und elektromagnetische Strahlung. Besonders achtete ich darauf, mich mehr um meine eigene Entspannung zu kümmern. Ich wusste und weiß bis heute: ich muss gut auf mich achten, um gesund zu bleiben. Ich merke es auch sofort an Schwächen in meinem Immunsystem, wenn ich das vergesse. Das heißt vor allem, genau zu fühlen, wann etwas zu viel für mich wird. Es bedeutet auch, Pausen zu machen, wann immer ich es für nötig erachte und mich so viel wie möglich zu entspannen, also eine gute Balance zwischen Anstrengung und Entspannung zu finden.

Mit Biodanza habe ich dann auch ganz besonders gelernt, einfach Genuss haben zu dürfen. Vorher war ich geprägt von einem Glaubenssatz „ohne Fleiß kein Preis“. Genuss ohne Arbeit, ohne „Verdienen“ war wirklich eine neue Errungenschaft.

2.4 Erkenntnisse für mein Leben:

Ich muss für mich sorgen, gut nach mir sehen, mich wahrnehmen und im Kontakt mit mir sein, um meine Lebenskräfte zu erhalten. Das ist für mich auch deswegen wichtig, weil gerade das maligne Melanom dafür bekannt ist, dass es auch nach vielen Jahren und Jahrzehnten noch zu Metastasen führen kann. Also wird es bis an mein Lebensende eine wichtige Aufgabe sein, gut mit mir umzugehen, Überforderung zu vermeiden. Das scheint zwar eigentlich selbstverständlich, ist es aber für mich nicht gewesen und für viele andere Menschen, die ich kenne auch nicht.

Außerdem habe ich gelernt, jeden Augenblick zu genießen. Denn wenn ich in der Angst und Möglichkeit gefangen bin, dass ich möglicherweise nur noch wenige Monate/Jahre zu leben habe und Kinder im Alter von wenigen Monaten bis 10 Jahren habe, will ich jeden Moment mit Ihnen auskosten und ihnen jetzt geben, was ich nur kann, damit sie leben können! Das führt zu großem Genuss in vielen kleinen alltäglichen Gegebenheiten, wenn in mir zum Beispiel solche Fragen auftauchen „Wird das vielleicht das letzte Mal sein, dass wir zusammen rodeln gehen

können? Werde ich noch einmal eine Schulaufführung besuchen können? Werde ich noch einmal solch einen Sommer erleben, solch eine schöne Blüte sehen, das Lachen und die Freude der Kinder so genießen können?“....

Auch habe ich erkannt, dass es keinen Sinn macht, Wünsche und Träume immer in die Zukunft zu vertagen, alles Geld der Welt zu sparen, um mir dann später mal dieses oder jenes zu erlauben. Nein, lieber jetzt ein schönes Kleid anziehen, einen schönen Urlaub, ein schönes Wochenende verbringen, eine Ausbildung beginnen...

Und dann habe ich natürlich erkannt, dass ich eine gute Intuition für mich und meine Gesundheit hatte, als ich den Fleck entdeckte. Also habe ich Vertrauen gewonnen, darauf auch in Zukunft gut zu achten, meinem Bauchgefühl, meiner inneren Stimme zuzuhören und zu vertrauen!

Wichtig auch die Erkenntnisse, dass mein emotionales Gleichgewicht und auch alles, was ich denke, meine Ausrichtung in den Gedanken Einfluss auf meine Gesundheit und auch mein Leben hat. Und dass ich Verantwortung dafür trage, dass ich sie, also sowohl die Gedanken als auch die Gefühle, in eine gute Richtung bringe, mit den Möglichkeiten, die mir zur Verfügung stehen.

2.5. Was hat mir also besonders geholfen?

Am Ende gibt es viel, was mir besonders geholfen hat und ja auch schon oben deutlich wurde.

Zuallererst hat mir sicherlich ganz handfest die Energie und Kraft der Heilerin geholfen, überhaupt einen Lichtstreif am Horizont zu sehen, wieder Kraft und Hoffnung zu fühlen.

An herausragender Stelle steht die Verbindung zur geistigen Ebene. Der Satz *„auf einer geistigen Ebene bin ich vollkommen heil und gesund“* hat mit Sicherheit bei mir einen großen Anteil am Heilwerden gehabt. Es ist auch das, was später bei Biodanza für mich, die *„**Verbindung mit dem Leben**“* bedeutete, immer wieder den Zugang zu einer völlig gesunden, ordnenden, harmonischen, kraftvollen Quelle des Lebens zu spüren, die in mein physisches Leben hineinwirkt.

Außerordentlich wichtig für mich war meine Motivation zu leben. Zuerst vor allem für meine Kinder. Ich wollte auf jeden Fall weiterleben, um noch weiter für meine Kinder sorgen zu können und sie auf gar keinen Fall allein zu lassen. Und das war zum Zeitpunkt meiner Erkrankung ein naheliegendes Thema, da mein Jüngster erst 9 Monate alt war...

Mit der Zeit ist mein ganz eigener Lebensweg, bzw meine ganz eigene Lebensaufgabe als Motivation dazu gekommen. Ich wollte und will weiterleben, um meinen Platz zur Unterstützung der Menschheit zu finden, meine Lebensaufgabe, auch nach meinem Muttersein, zu erfüllen. Indem ich mir bewusster wurde, was „Heil werden“ bedeutet und ich dieses „Heil werden“ anderen ermöglichen wollte, führte es mich immer näher zu meinem Sinn, meiner Identität... Gerade diese Entwicklung meiner Motivation zu leben, meiner Identität ist meines Erachtens nach besonders auch durch Biodanza gewachsen. Aber über Biodanza folgt weiter unten ein eigenes Kapitel.

Auch meine Begegnungen mit Menschen bei „Leicht & Lebendig“ haben mir sehr geholfen, indem ich dort immer wieder entspannt, einfach da sein durfte und mich angenommen fühlte. Während des Tanzens vergaß ich meine Sorgen, wurde genährt und versorgt.

So jetzt komme ich ausführlicher zu dem Punkt:

2.6 Welchen Einfluss hatte Biodanza auf meinem Heilungs- und Lebensweg?

Immer, wenn mich jemand fragt, was Biodanza für mich bedeutet, sage ich als erstes „*Verbindung mit dem Leben*“. Bei Biodanza habe ich über die vielen Jahre immer wieder gespürt und erlebt, was es bedeutet mit „dem Leben“ verbunden zu sein. Nun, was bedeutet „mit dem Leben verbunden zu sein“? Es bedeutet für mich, Lebenskraft und Lebensfreude in mir zu spüren. Es bedeutet, mich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen. Es bedeutet, mich mit der Erde und allem, was auf ihr lebt, Tieren, Pflanzen Steinen, Naturgewalten ... verbunden zu fühlen. Es bedeutet, mich „vom Leben“ versorgt und genährt zu fühlen. Es bedeutet für mich, mit dem Kosmos als Gesamtheit verbunden zu sein. Und last not least

bedeutet es für mich auch mit Gott oder dem Geist hinter allem verbunden zu sein.

Dieses alles habe ich immer wieder in vielen Augenblicken mit Biodanza erlebt.

Und auch, wenn es hier gerade in nur wenigen Sätzen steht, ist es etwas ganz Besonderes und Großes. Verbundenheit immer wieder zu erleben, hat dieses Gefühl ganz tief in meinen Zellen verankert. Und ich denke, gerade diese Verbundenheit mit dem Leben macht Heilung und Regeneration auf allen Ebenen immer wieder möglich.

Zuallererst hat Biodanza ja relativ schnell und spektakulär bei mir die Trennung von meinem ehemaligen Mann katalysiert. Jedenfalls habe ich es so empfunden. Schon nach wenigen Monaten habe ich gefühlt, dass das Universum auch so für mich sorgt, mir Geborgenheit und Schutz gibt, z.B. im Rahmen der Biodanzagruppe, so dass ich nicht an meinem Mann kleben musste - auch wenn die Beziehung schon länger nicht mehr gut für mich war. Erst da habe ich nach jahrelangem inneren Ringen den Mut zur Trennung gefunden. Das kann ich noch immer sehr stark in mir spüren. Das heißt schon hier habe ich angefangen, besser für mich zu sorgen, aus einer gewissen Sicherheit heraus. In Biodanza nennen wir es, „toxische menschliche Ökofaktoren“, wenn eine Beziehung uns nicht nährt und unterstützt, sondern hemmt und Kraft raubt. Dies zu erkennen und zu verändern, ist ein wichtiger Lernprozess bei Biodanza.

Und dann habe ich Genießen gelernt. Vorher war ich in sehr großem Maße der Arbeit, dem Fleiß, der Leistung verpflichtet. Der Satz „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ ist tief in meinem Unterbewussten eingegraben. Und einfach mal genießen zu dürfen, ohne vorherige Leistung, kannte ich eher nicht. Auch meinen Körper als genussvoll wahrzunehmen, war ganz neu für mich. Überhaupt meinen Körper mehr wahrzunehmen und dazu dann noch, ihm Genuss einzuräumen, zu erlauben, zu ermöglichen, musste ich erst lernen. Für mich war Genuss eindeutig eine der ersten Errungenschaften durch Biodanza. Der Genuss von Körperkontakt (das war vorher, von meiner Erziehung her, ohnehin nur im Rahmen meiner Familie „erlaubt“), von Gehaltensein in der Gruppe, von angenommen fühlen, von mich selbst liebevoll annehmen und auch berühren, war ziemlich neu für mich. Ich glaube, dadurch ist ein so viel liebevolleres, großzügigeres aufmerksameres, sorgsameres Gefühl für meinen eigenen Körper, der doch das „Vehikel“ meines Geistes, meines Lebens ist, entstanden! Wie verrückt, dass ich ihm vorher so wenig Wert

eingräumt hatte. Und kein Wunder, dass so auch viel leichter Krankheit entstehen konnte! Mich in meinem Körper wohl zu fühlen hat heute jedenfalls eine große Bedeutung, die ich nicht mehr missen möchte. Als „Nebenwirkung“ hat das veränderte Gefühl für den eigenen Körper auch eine größere Selbstsicherheit zur Folge, was mir auch sehr gut getan hat.

Dazu ist auch gekommen, dass ich gelernt habe, dass ich andere Menschen berühren darf. Sicher ist das auch der Grund, warum ich diese Heiler- und Massageausbildungen gemacht habe, weil ich von meiner Natur her gerne Menschen berühre, anfasse. Und wo ist das im normalen Leben, außer in der eigenen Familie, erlaubt? Menschen über körperlichen Kontakt wahrzunehmen, zu fühlen, zu berühren, genieße ich. Ich kann sie tatsächlich besser „begreifen“, wenn ich es auf diese Art und Weise tue. Und ich kann auch mich selbst gerade in diesem Kontakt besser wahrnehmen. Und Menschen primär auf körperliche Weise wahrzunehmen entlastet auch von diesen ganzen „Kopfgeschichten“, die passieren, wenn man sich mit Worten verständigt. Kontakt scheint auf diese Weise viel einfacher, viel unvoreingenommener, viel natürlicher, ursprünglich menschlicher möglich zu sein. Das ist ein Mittel, das Verbindung zwischen Menschen sehr stärkt und daher sehr sehr gut tut! Dies alles habe ich natürlich nicht nur bei Biodanza, sondern auch bei meinen Heilerausbildungen und auch besonders bei „Leicht und Lebendig“ erlebt und gelernt.

Und dann habe ich gelernt, mich mehr und mehr mit meinem Körper auszudrücken! Sicherlich war es schon immer in mir, mich und meine Gefühle gerne ohne Worte ausdrücken zu wollen. Daher hatte ich sicherlich schon so früh die Musik für mich gewählt und auch da schon immer Interesse an Körperwahrnehmung gehabt. Auch hatte ich schon immer gerne getanzt. Die Verbindung von Musik und Bewegung habe ich geliebt. Aber mich nun mehr und mehr sicherer mit meinem Körper ausdrücken zu können, ist ein riesiges Geschenk! Und ich merke immer wieder, wie wichtig es für mich ist, Gefühle nach außen ausdrücken zu dürfen und zu können. Alles, was ich für mich und in mir behalten muss, macht mir Schwierigkeiten. Und vor gar nicht so langer Zeit habe ich mir selbst das Versprechen gegeben, dass ich meine Gefühle, besonders auch positiver Art, die ich früher als eher sehr schüchterner, introvertierter Typ immer in mir versteckt hatte, nun den Menschen zeigen möchte! Wie viel besser fühlt sich das an, wie viel natürlicher, unbefangener und mehr ich selbst fühle ich mich damit!

So ist das ein weiterer Punkt: ich habe gelernt oder jedenfalls damit angefangen, alte Verhaltensmuster aufzuweichen, was „sich gehört“, was „man darf oder nicht darf“, offener sein zu dürfen, natürlicher sein zu dürfen. Das tut so gut. Es fühlt sich so viel freier an. Dadurch wird auch eine viel größere Spanne von Verhaltensweisen möglich. Und dieses bedeutet für mich auch eine sehr viel größere Möglichkeit der Selbstermächtigung, Dinge so zu tun, wie ich sie tun möchte.

Letztendlich führt dieses alles, mich mehr selbst wahrzunehmen, mehr in Kontakt mit mir zu sein, mich mehr auszudrücken mit dem, was ich fühle und mir wünsche, auch zu einer größeren Annäherung an meine Lebensaufgabe.

3. Biodanza als Form der erlebten Begegnung

3.1 Was ist Biodanza eigentlich?

In dieser Monografie „Biodanza und Krebs“ werde ich keine umfassende und vollständige Erklärung über das System Biodanza geben können. Da empfehle ich die Lektüre des Buches von Rolando Toro selbst: „Das System Biodanza“, Tinti-Verlag 1989. (23)

Ich möchte an dieser Stelle eine zusammenfassende kürzere Beschreibung von Biodanza geben. Manches wird auch bei den späteren Untersuchungen, wie Biodanza die Heilung unterstützt, deutlich werden.

Zunächst einmal ist die wörtliche Übersetzung von Biodanza: Tanz des Lebens. Dabei meint Rolando mit dem Begriff Tanz, eine integrierte Bewegung voller Sinn.

Rolando Toro definiert Biodanza in seinem Buch kurz gefasst folgendermaßen:

„Biodanza ist ein System zur Integration menschlicher Potentiale. Durch die am Erleben ausgerichtete Methode wird ein solcher Integrationsprozess möglich. Integration bedeutet: Koordination der Aktivitäten verschiedener Subsysteme mit dem Ziel, das harmonische Funktionieren eines größeren Systems zu gewährleisten. Das Erleben ist

der wesentliche Antrieb zur Integration der funktionellen Einheit: Wir bewohnen das Hier und Jetzt – in einer kosmischen Zeit.“

Das „System“ Mensch „funktioniert“, ist heil, wenn alle Subsysteme des Systems in Balance sind. Physiologisch nennen wir es Homöostase, wenn die physiologischen Systeme des Körpers, wie Vegetatives Nervensystem, System der Atmung, System des Kreislaufs, System der Verdauung, System des Schlaf-Wach-Rhythmus, ebenso wie auf der seelischen Ebene, wie psychologisches und emotionales Wohlbefinden, Balance und Wohlbefinden auf Ebene der Beziehungen, der Familie, der Gemeinschaft, sowie auch auf existentieller Ebene, also meiner Bedeutung und meines Platzes in der Welt, im Gleichgewicht sind.

Wenn all diese Systeme im Gleichgewicht, in Homöostase sind, fühlt sich ein Mensch gesund.

Eine weitere Definition Rolando Toros für Biodanza in seinen Ausbildungsmaterialien (24), er nennt sie „akademische Definition“, ist:

„Biodanza ist ein System affektiver Integration, organischer Erneuerung und Neuerlernen der ursprünglichen Lebensfunktionen, basierend auf Erlebnissen, hervorgerufen durch Tanz, Gesang und Situationen der Begegnung in der Gruppe.“

Für mich drückt auch der Satz von Eliane Matuk aus dem Vorwort zu Rolando Toros Buch „Das System Biodanza“ (23) einen wichtigen Punkt in der Wirkweise von Biodanza aus:

„Das Streben nach Selbsterkenntnis vollzieht sich in Biodanza in Form einer tiefgehenden Sensibilisierung des Menschen für das Leben in sich selbst, seinem Mitmenschen und der Natur.“....

Biodanza wird von Rolando durch das „**theoretische Modell**“ erklärt, das in seiner Zeit erster Untersuchungen mit psychisch Kranken in einem Krankenhaus in Santiago de Chile in den 1960er Jahren entstand und seitdem laufend weiterentwickelt wurde.

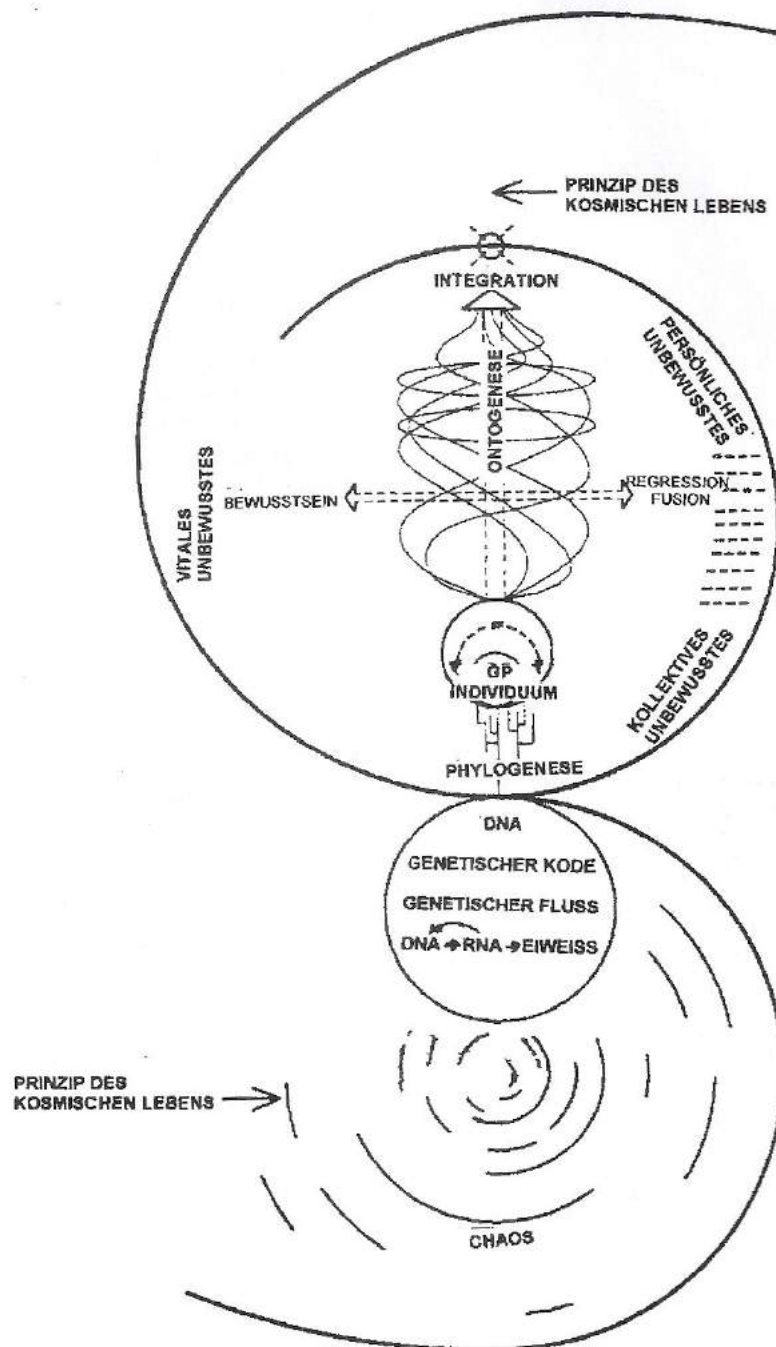
Dort gab es das Ziel, unter der Direktion und in enger Zusammenarbeit mit Dr. F. Hoffmann, einem innovativen Arzt, sowie Claudio Naranjo, einem Forscher auf dem Gebiet der Psychotherapie, die Medizin zu humanisieren. Dort wurde Rolando klar, *„dass eine Erforschung von Krankheit, die Gesundheit als Ausgangspunkt annehmen müsse.“*

Biodanza hat den Anspruch, die Selbstregulation (psychophysische Selbstorganisation) zu fördern. Die Erlebnisse sollen dazu dienen, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und dadurch Selbstvertrauen und Lebenslust zu steigern. Biodanza möchte dabei zuallererst bei den Ressourcen ansetzen und den Zugang zu den ureigenen Fähigkeiten und Stärken erleichtern.



Theoretisches Modell von Biodanza

Rolando Toro



Integration:

Ein sehr wichtiger Begriff im theoretischen Modell ist die Integration, für mich ist das auch der Begriff von „Verbindung mit dem Leben“. Die Integration ist ein wichtiges Ziel von Biodanza, dabei geht es letztendlich um die Integration eines Menschen, indem er sich mit sich selbst verbunden fühlt (in Kohärenz zwischen Gedanken, Gefühlen und Handlungen) und sich auch mit seinen Mitmenschen und mit dem Universum, der Natur verbunden fühlt. Diese Fähigkeit der Verbindung, die Pflanzen und Tiere sozusagen natürlich und instinktiv in sich tragen, scheinen beim Menschen durch die Form der kulturellen Entwicklung verloren gegangen sein. Rolando meint, dass Krankheit durch die Unfähigkeit des Menschen, sich mit dem Leben zu verbinden, entsteht. (Den Begriff der Integration hat Rolando auch von O.Binswanger (1973) übernommen, der sich viel mit diesem Thema beschäftigt hatte.)

Das Besondere bei Biodanza ist, dass die Integration in Bezug auf diese drei Aspekte, Verbindung mit sich selbst, Verbindung mit dem anderen und Verbindung mit dem Universum, gleichzeitig stattfindet. Es geht genau darum, dass mit bestimmten Tänzen und Übungen affektive und kommunikative Potentiale aktiviert werden, die uns mit uns selbst, mit dem anderen und der Natur verbinden.

Weitere wichtige Begriffe im theoretischen Modell sind die **Identität** und die **Regression**.

Identität und Regression bilden im theoretischen Modell die zwei Pole auf horizontaler Ebene. Die **Identität** drückt dabei den Pol unserer Essenz, der Bewusstheit und auch des Erlebens aus, wir selbst zu sein aus. Es ist der Zustand, in dem wir uns intensiv spüren, wahrnehmen und aktiv sind, das Erleben von sich selbst als „das Zentrum, das die Welt wahrnimmt.“. Sie ist eng verbunden mit dem Körper. Eine körperliche Dimension der Identität ist die Bewegung, auch der Tanz.

Die **Regression**, der andere Pol, beschreibt den Zustand der „Rückkehr zum Ursprung“, der „Verschmelzung mit der Totalität“, der Entspannung und Auflösung der Identität. Es beinhaltet eine Verringerung oder Aufhebung der willentlichen und kortikalen Aktivität. Dieser Zustand hat eine stark heilende und regenerative Wirkung auf den Organismus und unterstützt/stimuliert die Homöostase. In der Regression kann Harmonie

und die ursprünglichen Lebensfunktionen (z.B. Instinkte) empfunden werden.

Gerade das Pulsieren zwischen diesen beiden Polen und Bewußtseinszuständen, der Auflösung und Regenerierung durch Verbindung mit der Urkraft und dem starken Bewußtsein von uns selbst im aktiven Tun fördert den Integrationsprozess.

Dieses Pulsieren wird bei Biodanza durch Übungen, die jeweils mit einem Pol des Modells korrespondieren, gestärkt. So gibt es Übungen, die die Identität stärken, aktive Tänze, euphorisierende Übungen, Sympathikusaktivierung (adrenergisch), Ausdruckstänze, kreative Tänze, sowie Tänze, die in Regression führen, wie z.B. Übungen in Zeitlupe, Parasympathikusaktivierung (cholinerg), Entspannungstänze, Wiegekreise....

Rolando kam zu dem Schluss, dass es zu jeder Störung eine angemessene musikalische Anregung und damit eine Übung gebe, die den Ausdruck der Identität stärken kann.

Das Erleben = Vivencia als Grundmethode von Biodanza:

Die Methodik von Biodanza beruht auf dem Hervorrufen von Erlebnissen, den Vivencias. „Das Erlebnis ist die intensive und leidenschaftliche Wahrnehmung der Tatsache, hier und jetzt lebendig zu sein.“ aus Alejandra Villegas „Der getanzte Weg“, Schibri-Verlag 2008, (25) Der Moment wird in großer Intensität intuitiv erlebt. Dabei geschieht die regulierende Wirkung der Übungen nicht über rationale Prozesse, also die Grosshirnrinde, sondern über die limbisch-hypothalamische Region, die die Aufgabe hat, den Organismus unbewußt an Überlebensanforderungen anzupassen und so der Selbst- und Arterhaltung zu dienen. Dabei ist das limbisch-hypothalamische System eng mit dem Ausdruck der Instinkte, des Erlebens, der Emotionen und der Gefühle verbunden und hat starken Einfluss auf Änderungen von Verhaltensmustern, die wiederum auf die Großhirnrinde einwirken...

Dabei hat das integrativ-adaptiv limbisch-hypothalamische System Kontrolle oder Einfluss auf viele Systeme des Körpers, wie zum Beispiel das neurovegetative System, Hunger, Stoffwechsel, Immunsystem, Körpertemperatur, Schlaf-Wach-Rhythmus, Sexualität, biologische Rhythmen, Hormonproduktion, emotionaler Ausdruck, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Kommunikation.

Das ist sicher der Grund, warum Biodanza große Veränderungen im Leben eines Menschen bewirken kann.

Das Erleben bei Biodanza wird ausgelöst durch die sieben Kräfte

1. Der integrierte Tanz
2. Die Musik
3. Die Vivencia
4. Berührung und Körperkontakt
5. Die Gruppe
6. Die Trance
7. Die Bewusstseinsweiterung

Die Erlebnisse drücken sich aus in **fünf Erlebnislinien**, man könnte auch sagen Potentiallinien aus: der Vitalität, der Sexualität, der Kreativität, der Affektivität und der Transzendenz. Sie bilden Interaktionen untereinander aus und wirken auf immunologische, physiologische, endokrinologische und emotionale Prozesse des Organismus ausgleichend ein. Sie haben auf diese Weise heilende und regenerierende Wirkung. (= „organischen Erneuerung“).

Die Erlebnislinien repräsentieren die Wege zu Entfaltung und Integration der genetischen Potentiale.

Dabei steht **Vitalität** für Lebenskraft, Lebensfreude, Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung, Energie, sich den Lebensanforderungen zu stellen.

Sexualität bedeutet Genussfähigkeit, Reproduktion, Fähigkeit zu Sinnlichkeit und sexuelle Verbindung.

Kreativität steht für Fähigkeit zu Ausdruck und Gestaltung des eigenen Lebens, auch Neugier, Freiheit und Mut, Neues zu erleben.

Affektivität steht für Fähigkeit zu Verbindung, Freundschaft, Liebe, Zärtlichkeit, Sensibilität und Empathie.

Transzendenz steht für Erweiterung des Bewusstseins, die Fähigkeit, über das Ich herauszugehen, Gefühl der Zugehörigkeit und Verbindung, bis hin zum Eins-Sein mit Universum, Natur.

Das **genetische Potential** eines Menschen, welches sich über diese Erlebnislinien entfalten möchte, beschreibt die Gesamtheit der genetischen erbten Potentiale eines Menschen. Diese Potentiale befinden sich auf den Chromosomen, die aus tausenden von Genen bestehen. Nur ein ganz kleiner Teil unserer Potentiale wird im Laufe unseres Lebens ausgedrückt. Dabei beeinflussen die **Ökofaktoren**, also die Bedingungen in der

Aussenwelt die Möglichkeit der genetischen Potentiale, sich im Laufe der Existenz zu entfalten. Positive Ökofaktoren fördern, negative Ökofaktoren hemmen diese Entfaltung. Biodanza schafft einen Raum positiver Ökofaktoren, zum Beispiel durch neue Erfahrungen, neue Gegebenheiten im Rahmen von Begegnungen mit anderen Menschen. Die Erlebnisse von Vitalität, Ruhe, Erotik, Freude zu leben und Teil des Universums zu sein, stimulieren bestimmte Emotionen, die zur Ausschüttung natürlicher Neurotransmitter führen. Diese fördern wiederum den Ausdruck der genetischen Potentiale.

Rolando hat das Theoretische Modell auf der Basis des „**biozentrischen Prinzips**“ entwickelt. Mit dem Begriff des „biozentrische Prinzips“ sagt Rolando, dass das Universum sich aus der Funktion des Lebens heraus organisiert. Es stellt „das Leben“ in den Mittelpunkt aller Ordnung im Gegensatz zum anthropozentrischen oder theozentrischen Prinzip, bei dem der Mensch oder Gott den Mittelpunkt der Ordnung ausmachen. Das biozentrische Prinzip besagt, dass das Leben das oberste Ordnungsprinzip ist und folglich der höchste Wert das Leben selbst ist. Somit fördert Biodanza eine Haltung, das Leben zu bewahren und zu fördern.

3.2 Ist Biodanza eine Therapie?

Rolando Toro hat Biodanza nicht Therapie genannt, weil es ihm eben nicht um die Aufdeckung und Bewußtmachung traumatischer Erlebnisse ging, sondern im Gegenteil dazu um das Erleben (Vivencia) neuer, positiver, integrierender Erfahrungen. Es ging ihm nicht um kognitives Verstehen und Verändern, sondern um **die Erfahrung „lebendig zu sein“**.

Er schreibt in „Das System Biodanza“ (23) S. 244:

„Der rationale Umgang mit unseren Konflikten löst unsere dissoziativen Störungen nicht wirklich. Dass wir uns unserer Konflikte bewusst sind, verändert deswegen noch nicht unser Verhalten. Das Erleben, lebendig zu sein, die koenästhetische Wahrnehmung unseres Körpers, kurz, die Möglichkeit, aufrichtig wir selbst zu sein, ermöglich uns eine integrierte und gesunde Existenz. Deswegen analysieren wir Konflikte nicht, sondern

stimulieren durch intensive Erlebnisse den gesunden Teil der Identität. Der Augenblick ist der einzige Ort, an dem wir leben können.“

Daher werden während der Vivencia die Erlebnisse und Bewegungen der Teilnehmer weder interpretiert und analysiert, noch kommentiert, auch wenn der Aufbau der Stunden auf Beobachtung und Reflexion des Leiters auf die vergangene Stunde basiert. Der Biodanza-„Lehrer“, eigentlich besser -Ermöglicher plant die nächste Stunde derart, dass er den Teilnehmern Erfahrungs- Räume zu ermöglichen sucht, die integrierende Erlebnisse möglich machen und ihre „eingeschlafenen“ Potentiale entfalten lassen.



4. Was trägt zur Gesundheit bei Krebs bei?

4.1. Meine Hypothesen: (hergeleitet aus meinen eigenen Erfahrungen)

1. Verbesserung der Körperwahrnehmung, des Körperbewusstseins, auch der eigenen Bedürfnisse und Wünsche = Verbindung mit sich selbst
2. Genuss des Lebens auf verschiedenen Ebenen, z.B. Körper, Moment, andere Menschen, Natur.
3. Anspannung und Entspannung im ausgeglichenen Wechsel.
4. Nährende Kontakte und Verbindungen mit anderen = emotionales und körperliches Genährtsein.
5. Verbindung und Getragenwerden durch andere (Familie, Freunde, Gruppe) = soziales Netzwerk.
6. Sich ausdrücken können und dürfen.
7. Selbstwirksamkeit: Das Wissen um den eigenen Einfluss auf das Leben durch persönliche Gefühle und Gedanken.
8. Kohärenz: Verbindung mit *dem eigenen* Lebensweg, *der eigenen* Lebensaufgabe = Motivation mein Leben zu leben.
9. Gewissheit der Dazugehörigkeit: Verbindung mit Natur, Kosmos, dem Leben um sich herum.
10. Gottvertrauen bzw. Verbindung mit einer größeren (geistigen) Macht.

4.2 Heilungsunterstützung aus ganzheitlicher Sicht

Was empfehlen ganzheitliche Organisationen, insbesondere die GfBK (= Gesellschaft für biologische Krebsabwehr) für den Heilungsweg von Krebskranken?

Organisationen, die Krebskranke beraten, wie z.B. die *Gesellschaft für biologische Krebsabwehr (GfBK)* mit Sitz in Heidelberg sind seit vielen Jahren aktiv in der Beratung von Erkrankten. Die GfBK berät Betroffene im Sinne einer ganzheitlichen, integrativen oder auch komplementären (ergänzenden) Therapie. Sie möchten die Menschen über all die Möglichkeiten, biologischen Therapien, aber auch psychisch oder seelischen Unterstützungen informieren, die es zusätzlich zur schulmedizinischen, konventionellen tumorzerstörenden Therapie (Operation, Bestrahlung und Chemotherapie) gibt, um die Krankheit zu überwinden. Dabei betonen sie auch nochmals eine individuelle auf den jeweiligen Patienten und dessen Wünsche zugeschnittene Therapie. Jeder Mensch geht seinen ganz eigenen Heilungsweg mit dieser Krankheit. Die GfBK (wie auch die EANU = Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin) gibt unterschiedliche Broschüren heraus. Die Themen umfassen einerseits den Umgang mit der Diagnose und den 10 ersten Schritten nach der Diagnose, Selbstbestimmung und Therapiefreiheit sowie auch das wichtige Thema der „Wege zum seelischen Gleichgewicht“. Zu fast jeder bekannten oder weniger bekannten Biologischen Therapie (von Mistel oder Thymustherapie, über Vitamine, Säure-Basen-Therapie, Enzyme, Spurenelemente, Heilpilze als auch über andere Verfahren, wie Hyperthermie, Tumorimpfung, allgemeine Immunstimulierung) kann man gut recherchiertes Infomaterial bekommen.

Sie unterstützt ein Konzept, in dem die ganzheitliche biologische und komplementäre Behandlung sich auf vier Säulen stützt: Psychische Stabilisierung, körperliche Aktivierung, Stoffwechsel-Regulation und Immun-Stimulierung. Dabei bildet gerade die psychische Stabilisierung einen wesentlichen Aspekt der ganzheitlich orientierten Krebstherapie, da durch Forschungen der Psycho-Neuro-Immunologie, der Wissenschaft von den Zusammenhängen zwischen Psyche, Nerven und Abwehrsystem, nachgewiesen wurde, wie stark positive Gefühle, Freude, Hoffnung und Lachen die Aktivität der Abwehrzellen erhöhen, während Dauerstress, Sorgen, Trauer und Ängste die Abwehrleistung schwächen. Gerade diese

schwächenden Gefühle gehen aber häufig mit der Diagnose „Krebs“ einher und behindern darum noch zusätzlich den Gesundungsprozess. Die Angst vor den Folgen der Erkrankung sind zu vielen Zeiten die größten „Beschwerden“ und schwächen zusätzlich.

Viele Menschen fallen auch gerade nach der Behandlung im Krankenhaus (OP, Chemo- oder Strahlen-Therapie), in ein Loch, eine therapeutische Lücke. Sie werden nach Hause entlassen mit den Terminen für die nächste Nachsorge, zur Frühentdeckung von Rückfällen, ohne irgendwelche Hilfen, wie diese zu vermeiden sind. (Ich selbst habe in dieser Situation nur den Rat bekommen, Sport zu treiben und Vitamine zu nehmen, keinerlei Anhaltspunkte, wie ich meiner Seele helfen könne, mit der Angst fertig zu werden und meine Kräfte zu stärken.)

Bei der GFBK wird daher insbesondere vor der ersten Behandlung empfohlen, sich Zeit zu nehmen, sich einen ganzheitlich betreuenden Arzt zu suchen, sich auch über stärkende Therapien nach der Erstbehandlung *schon vorher* zu informieren! Häufig wird in der „Krebsmedizin“ noch sehr schnell über den Kopf des Patienten entschieden und wenig Zeit gelassen, sich selbst zu informieren, obwohl inzwischen schon zahlreiche Studien belegen, dass informierte Patienten, die sich selbst eine Meinung bilden und am Entscheidungsprozess der Behandlung beteiligt sind, deutlich größere Heilungschancen haben. Wir Menschen sind mit unserem Denken wesentlich an unserem Heilungsprozess beteiligt.

G. Irmey schreibt im Infoblatt „Diagnose Krebs“ der GFBK: *„Jede Ebene unseres Wesens braucht eine adäquate Therapie – die körperliche, die emotionale, die geistig-seelische, die soziale wie auch die spirituell-religiöse Ebene... und der wahre Erfolg gegenüber einer Krebserkrankung bemisst sich daran, wie man sein Leben lebt.“*

Nachfolgend noch einmal zusammengefasst die Empfehlungen der GFBK nach/mit einer Krebsdiagnose aus der Broschüre „Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs“:

- Prinzip **Hoffnung**: *„Akzeptieren Sie die Diagnose, nicht aber die Prognose.“* C. Hirschberg.
- **Eigeninitiative entfalten – Verantwortung übernehmen**. Nicht in eine passive Opferrolle drängen lassen. Positives Ziel: „Ich will leben!“ Einen langfristig betreuenden Arzt des Vertrauens auswählen.

- **Angst vermindern.** Entängstigung durch Orientierung und Information, durch Gespräche, Entspannung oder auch Einnahme pflanzlicher Präparate. Unterscheiden lernen zwischen eigenen Ängsten, den Ängsten in der Umgebung und die der behandelnden Ärzte.
- **Vertrauen in den persönlichen Weg.** Rationale und emotionale Ebenen in die Entscheidungsfindung einbeziehen, also aufs Gefühl hören! Eigene Wege gehen, auch wenn die nicht immer konform mit den Empfehlungen rundherum gehen.
- **Vertrauen ins Leben** aufbauen! Dem großen Potential unserer Selbstheilungskräfte vertrauen und Zugang dazu finden, auf welche Art und Weise auch immer. Körper, Seele und Geist auf eigene Weise in Einklang bringen.
- Anstelle der Schuldfrage nachzusinnen, lieber die **Verantwortung für meine Zukunft in die Hand nehmen.** Verantwortung für meine Entscheidungen, für meinen Umgang mit mir selbst. Bei starkem Anhaften an der Schuldfrage, therapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen. Wir brauchen beides „Mut und Gnade“, wie Ken Wilber (27) es ausdrückt.
- **Zugang zu persönlichen Ressourcen** finden: *„Die Fragen nach den Ursachen der Erkrankung hängen auch mit dem zutiefst menschlichen Bedürfnis nach Sinnfindung zusammen. In ernsten unerwarteten Lebenskrisen fragen wir immer wieder nach dem Warum, den Ursachen und eigenen möglichen Anteilen. Aus der Bearbeitung solcher Fragen können sich allmählich Handlungen, Aktivitäten und Wünsche ergeben, die von Ergebenheit in das Schicksal bis zum Aufbegehren und Widerstand reichen können. Bei der Sinnfrage geht es auch darum, das Leben in seinem Auf und Ab stimmig zu begreifen, das heißt um die **Integration** von schwierigen Ereignissen und Umbrüchen in den Lebenslauf zur **Gewinnung der eigenen Identität...**“* Irmhild Harbach-Dietz, Text aus der Broschüre „Wege zum Seelischen Gleichgewicht“ (11).

„Die Suche nach sich selbst, die Entdeckung des Lebens, das zu leben, was dem innersten Bedürfnis entspricht, kann eine der stärksten Waffen gegen die Krankheit sein.“ Lawrence Le Shan, Zitat aus „Wege zum seelischen Gleichgewicht“ (11)

Weiter heißt es in der Broschüre: Laut des „Centering-Modells“ nach Hartmann 1991, werden sieben Lebensbereiche beschrieben, die in einem Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt, der Persönlichkeit/dem gesunden Kern des Menschen angeordnet sind. Dieser Mittelpunkt stellt die Person dar, den Menschen mit all seinen Möglichkeiten und verschiedenen Kräften, die Persönlichkeit mit der Gesamtheit und Einheit von Körper, Geist und Seele. **Die sieben Lebensbereiche rundherum stellen eine Möglichkeit dar, die gesunden Anteile zu fördern.**

- **1. Körperliche Aktivität**
- **2. Ernährung**
- **3. Kreatives Tun, sich ausdrücken**
- **4. Beratung/Psychotherapie**
- **5. Soziale Kontakte**
- **6. Religion/Philosophie/Spiritualität**
- **7. Entspannungsübungen**

(Dies ist also eine ressourcenorientierte Empfehlung, die gesunden Anteile im Leben zu erkennen und zu stärken, wie es auch der Ansatz von Rolando Toro bei Biodanza ist. Dieses werde ich an späterer Stelle genauer erläutern.)

4.3. Interviews mit einigen Betroffenen, die ihre Krankheit überwunden haben, zum Thema „was hat Dir geholfen auf Deinem Heilungsweg?“

Um mich nicht nur auf meine eigenen Erfahrungen und Hypothesen zum Thema „Was hilft zum Gesunden?“ zu beziehen, habe ich fünf längere Interviews mit Menschen durchgeführt, die eine Krebserkrankung überstanden haben.

Natürlich weiß ich, dass dieses keine repräsentative Umfragemenge ist. Dennoch tauchten auch in diesen wenigen Gesprächen wichtige Themen immer wieder auf, die sowohl mit meinen eigenen Erfahrungen als auch mit Empfehlungen der GfBK übereinstimmten. Es waren recht ausführliche Gespräche und es gab für mich einen großen Reichtum an Einblicken und Verstehen von Zusammenhängen. Diese Gespräche geführt zu haben, war ein großer Wert in sich. Daher habe ich auch viele Antworten im Folgenden direkt zitiert um den Wortlaut zu erhalten und erst am Ende zusammengefasst.

Folgende Fragen habe ich dabei gestellt:

4.3.1. Interviewfragen

1. Magst Du mir kurz Deine Lebensgeschichte skizzieren? Gab es besondere Momente in Deinem Leben?
2. In welcher Lebensphase warst Du, als die Erkrankung sich zeigte/einschlug? (Was waren die Hintergründe zum derzeitigen Zeitpunkt?)
3. Was ist Deine eigene Einschätzung für die Ursprünge Deiner damaligen Erkrankung?
4. Wie bist Du mit der Erkrankung umgegangen? Welche Schritte auf dem Weg zur Heilung hast Du gemacht?
5. Hast Du daraus Erkenntnisse für Dein Leben gewonnen?
6. Hat die Erkrankung zu Veränderungen in Deinem Lebensstil geführt?
7. Was hat Dir besonders geholfen?
8. Was möchtest Du sonst noch dazu sagen?

4.3.2. Ergebnisse der Interviews

Die Lebensgeschichten meiner Interviewpartner sind sehr individuell und persönlich und ich möchte an dieser Stelle nur unvollständig auf Erkrankungs-„Gründe“ eingehen. Hierzu finden sich in der medizinischen Literatur jede Menge Theorien und viele Faktoren, die zum Entstehen von Krankheiten wie Krebs führen. Als multifaktorielle Bedingungen werden längere Überforderungs- oder Stresszeiten, emotionaler, umweltbedingter, beruflicher oder familiärer Art, sowie auch Gene, Viren und Bakterien genannt. (siehe auch in: Simonton, Carl und Stephanie, Creighton, James, „Wieder gesund werden“ Rowohlt 1982 (21), sowie Bruch, Cordula, „Biodanza mit Menschen mit der Diagnose Krebs“, Monografie zum Erwerb des Biodanza-Zertifikats 2000(4))

Folgende Themen sind in den Lebensläufen meiner Interviewpartner gehäuft genannt worden:

- Längere Zeit der Verausgabung/Eerschöpfung, ausgelöst z.B. durch zuviel allein getragene Verantwortung
- Großer Leistungsanspruch an sich selbst, Leistungsdruck von außen, Definition über Leistung und Arbeit
- Suche nach Anerkennung und Wertschätzung, Konkurrenz
- Fehlende Entspannung
- Fehlende Verbindung zu sich selbst, Weggehen von sich selbst, Entscheidungen dem Mann/den Kindern zuliebe
- Mangel an Wahrnehmung/Sensibilität für den eigenen Körper
- Wahrnehmung sowie Ausdruck eigener Wünsche und Gefühle
- Schwierigkeit, Grenzen zu setzen, emotionale Verletzungen
- Mangel an emotionaler Wärme/Geborgenheit in der Familie/Gruppe (fehlendes Nest), Suche nach Verbundenheit in der Gruppe
- Verlust der vormals bestandenen Verbindung zur Natur

Wahrscheinlich ist das nicht nur eine zufällige Häufung der genannten Themen, die ja auch bei mir und z.T. in den Empfehlungen der GFBK ihre logische Schlussfolgerung haben. Siehe weiter unten.

Mich interessierte an dieser Stelle ganz pragmatisch in erster Linie die Frage „Was hat Betroffenen auf dem Heilungsweg geholfen?“ Und so möchte ich hier einfach einige gesammelte Aussagen zu den Fragen 4.-7. vorstellen. Dabei habe ich aus Gründen der Anonymität die Aussagen nur untereinander gestellt und anschließend zusammengefasst.

Ich fange an mit Frage Nr. 7, „**Was hat Dir besonders geholfen**“

- *„Mein Glaube an eine höhere Macht!“*
- *„Ein tiefes Gefühl, dass mein Auftrag noch nicht erfüllt ist.“*
- *„Meine innere Sicherheit und Wissen, dass ich gesund werde.“*
- *„Tanzen“*
- *„Umgehen und Schwimmen mit den Delphinen“*
- *„Die Heilungsrituale bei den Schamanen“*
- *„Der Glaube ans Leben“*

- *„Der Glaube an die Liebe“*
- *„Der Glaube an Gott/eine höhere Macht“*
- *„Mein Vertrauen und mein Kontakt zu meinem Schutzengel“*
- *„Mein Vertrauen in die Sinnhaftigkeit von Krisen(Krankheit)“*
- *„Mein Vertrauen in meine Selbstheilungskräfte“*
- *„Immer auf meine positiven Ressourcen zu schauen, diese zu pflegen!!! Man kann nicht tanzen oder singen/musizieren und gleichzeitig unglücklich sein!“*
- *„Merke gerade, dass es mir gut tut mit Menschen zu sprechen, die auch diese Erfahrungen gemacht haben.“*
- *„Bewusstsein, dass ich für die Kinder weiterleben will.“*
- *„Chi Gong, indem es meine Gefühle freigesetzt hat.“*
- *„Chi Gong bringt meine Meridiane, meine Energie in Fluss. Damit pflege ich meine Gesundheit. Wenn ein Energiestau sich löst, ruft das häufig Gefühle hervor und bei mir auch Informationen über den Grund des Staus. Und das geht von der körperlichen Ebene auf die geistige und umgekehrt.“*
- *„Die Freisetzung der Gefühle war für mich ein ganz wichtiger Punkt! Dabei ist mir auch aufgefallen, daß es bei vielen „Kriegs-Enkeln“ eine Diskrepanz in der Emotionalität gibt....“*
- *„Das Zusammenspiel vieler Hilfe-Faktoren.“*
- *„Unterstützung durch nahe Familie/ nahe Beziehungen.“*
- *„Nicht allein mit den Gedanken und Ängsten zu sein.“*
- *„Der „richtige“ Arzt, der eine ganzheitliche Sicht hatte, frei von Interessendenken in der Beratung war, und mich unterstützt hat, meinem Gefühl zu folgen.“*
- *„Mein intuitives Gefühl, wem ich vertrauen konnte, welchen Empfehlungen für Behandlungen ich folgen wollte.“*
- *„Immer dem eigenen Weg zu folgen, wo ich was machen wollte.“*
- *„In Kontinuität jede Woche in der Gruppe Biodanza tanzen als Unterstützung im Alltag.“*
- *„Unterstützung von zwei männlichen Beraterfreunden.“*
- *„Heilungsenergiearbeit.“*
- *„Sehr wichtig war für mich, aus der Opferhaltung herauszukommen und zu merken, „ich kann etwas verändern, um gesund zu werden!“*
- *„Die Misteltherapie war sehr wichtig für mich, weil sie auch sehr stimmungsaufhellend war.“*

- „Sehr wichtig war auch zu lernen, besser für mich zu sorgen, meine Bedürfnisse wahrzunehmen.“
- „Auch sehr wichtig war die Erkenntnis, dass meine Seele Interesse hat, mich für mich gesund werden zu lassen.“
- „Sehr wichtig war auch, meinen eigenen Weg zu gehen.“
- „Regelmäßig zu meditieren, Psychohygiene zu betreiben.“
- „Bewegung ist sehr wichtig für mich, z.B. mit dem Hund in der Natur, aber jahrelang war auch Tanzen sehr wichtig für die Lebensfreude.“
- „Hilfe aufzusuchen, wenn es nötig war/ist.“
- „Meine Ausbildungen zur Naturtherapeutin, weil es natürlich auch viel Selbsterfahrung war.“
- „Wichtig war auch für mich, mir in der Anschlussheilbehandlung einzugestehen, dass ich nicht zurück in meine alte Arbeit kann und will.“
- „Größere Gelassenheit zu entwickeln.“

Zusammenfassung auf die Frage 7. „Was hat Dir besonders geholfen?“:

- **Vertrauen in sich selbst, in die Selbstheilungskräfte und die eigene Intuition, was zu tun ist**
- **Glaube und Vertrauen in eine höhere Macht/Schutzengel**
- **Selbstwahrnehmung und Ausdruck für Gefühle**
- **Motivation zu leben/Erfüllen der Lebensaufgabe**
- **Nährende/unterstützende Beziehungen,**
- **Unterstützung/ Getragensein durch Familie und Freunde**
- **Aktivität: Aus Opferhaltung heraus in Eigenverantwortung**
- **Lebensfreude (Musik/Tanz)**
- **Bewegung**
- **Verbindung zur Natur**



Frage Nr. 5: „Hast Du durch die Erkrankung Erkenntnisse für Dein Leben gewonnen?“

- „Lebe hier und jetzt!“
- „Ich folge der Stimme meines Herzens.“
- „Das wichtigste ist die Treue zu mir selbst! (auch wenn ich damit einmal anecke)“
- „Erkenntnis, dass es im Leben darum geht, glücklich zu sein. Und wenn man mit anderen zusammen glücklich ist, bleibt man auch gesund.“
- „Bei mir ist eine große Dankbarkeit, es überstanden zu haben.“
- „Dankbarkeit, dass ich es gelernt habe, Hilfe anzunehmen.“
- „Dankbarkeit und die Erfahrung, dass ich in der Lage bin, gut mit Krankheit umzugehen.“
- „Eine Erkenntnis ist auch, dass ich nun weiß, dass Herunterfahren und Entspannen sehr wichtig für mich sind.“
- „Und eine besonders wichtige Erkenntnis ist, dass mein Leben an erster Stelle steht und erst danach meine Arbeit kommt.“
- „Dem Körper wieder vertrauen zu lernen.“
- „Wir haben begonnen, unsere Träume jetzt umzusetzen, nicht auf irgendwann später zu verschieben, sondern z.B. den Traum von der Ferienwohnung auf Sylt jetzt umzusetzen. Maximaler Genuss jetzt!“
- „Habe auch gelernt, jeden Tag einen Moment mir selbst zu widmen. Ein bewusster Moment für mich!“
- „Musik zu machen, also das zu tun, was mich nährt.“
- „Meine Ressourcen zu pflegen, den Alltag so zu gestalten, dass er nicht gegen mich selbst geht, sondern im Einvernehmen mit mir selbst.“
- „Schöne Dinge, die ich mir kaufe, ziehe ich einfach mehr an, gönne es mir jetzt und genieße es jetzt!“
- „Gefühl für den Moment, den Moment zu genießen.“
- „Mein Erkenntnis war, dass ich mit der Krankheit umgehen kann.“
- „Dass es eine neue Situation für mich war, in der Position des Patienten zu sein, war ganz neu. Ich habe die Angst vor Untersuchungen erlebt und mehr Verständnis für diese Ängste bekommen.“
- „Ich habe angefangen Erkrankungen noch ganzheitlicher zu sehen. Das war also eine Sensibilisierung.“

- *„In dieser Zeit ist auch die Idee für meine berufliche Tätigkeit aufgetaucht, eine zwiebelschalenartige Betrachtungsweise von Erkrankungen anzuwenden und mehr Offenheit für andere Behandlungsmöglichkeiten zu entwickeln.“*
- *„Die Erkenntnisse sind ja irgendwie auch die, die ich als besonders hilfreich empfunden habe.“*
- *„Achtsamkeit ist wichtig im Leben im Sinne von*
 - 1. Aufmerksam sein.*
 - 2. Gelassen bleiben, Vertrauen, Einatmen und Ausatmen*
 - 3. Ehrlichkeit im Denken = wahrhaftig/authentisch sein.“*

Zusammenfassung zu Frage 5. Erkenntnisse fürs Leben:

- **Erfahrung der Selbstwirksamkeit (Ich kann mit der Krankheit umgehen).**
- **Achtsamkeit und Treue zu mir selbst: „Ich folge meiner Stimme“, „Mein Leben steht an erster Stelle“ (noch vor der Arbeit).**
- **Wichtigkeit von Entspannung/Zeit für mich.**
- **Vertrauen in meinen Körper.**
- **Genuss im Heute/Dinge heute tun, die mich nähren (Musik/Tanz), Träume heute umsetzen.**
- **Ganzheitlichkeit des Lebens wahrzunehmen.**
- **Dankbarkeit.**

Frage Nr. 6: „Hat die Erkrankung zu Veränderungen in Deinem Lebensstil geführt?“

- *„Ich nehme Rücksicht auf mein Ruhebedürfnis. Brauche auch mal Zeit nur für mich und nehme mir die auch.“*
- *„Regelmäßig Sport zu treiben hat eine Wichtigkeit für mich bekommen.“*
- *„Auf gesunde Ernährung habe ich eigentlich schon immer geachtet.“*
- *„Ja, ich fühle jetzt genauer nach innen bei Unpässlichkeiten, wo in meinem Körper die herkommen und was die Ursachen sein könnten.“*

- „Ernährung, keinen oder weniger Zucker, insgesamt frischer und immer den Körper fragen, ob er die Ernährung mochte.“
- „Loslassen des Krankheitsgefühl danach; Es ist vorbei!“
- „Abschiedsrituale, z.B. Medikamente abgeben, besondere Hilfsmittel der Behandlungszeit verbrannt.“
- „Vitamine hochdosiert.“
- „Ernährungsumstellung.“
- „Viel Sport getrieben, besonders gelaufen und Fahrrad gefahren. Das habe ich allerdings immer schon viel und gerne gemacht.“
- „Insgesamt bewusster zu Leben: Zum Beispiel Zeit nehmen für alles, was wichtig ist, wie Beten, Meditation etc.“
- „Außerdem habe ich meine Ernährung umgestellt, Elektrosmog vermieden und emotionalen Streß nach Möglichkeit vermieden (Zum Beispiel mich ferngehalten von meiner Mutter.)
- „Mein Lebensstil war vorher schon vegetarisch und vollwertig. Ich hatte auch vorher schon getanzt.“
- „Aber neu war, mehr Zeit für mich zu haben, für Stressentlastung zu sorgen.“
- „Zuerst habe ich etwas mehr auf meine Ernährung geachtet.“
- „Aber vor allem habe ich eine sehr viel größere Dankbarkeit entwickelt, dass ich keine großen Komplikationen oder Spätfolgen durch die Behandlung hatte und mein Leben weiterhin gut möglich ist.“
- „Ich habe mir dann sehr viel Zeit gelassen bis zur Therapie (careful waiting) und habe ganz langsam den Weg gefunden.“
- „Es war ein Glück, dass ich nicht in Panik geraten bin.“
- „Ich habe auch immer wieder Menschen nach ihren Erfahrungen gefragt und mich von verschiedenen Ärzten beraten lassen, also lange informiert.“
- „Ich habe mich mit alternativen Wegen und Ernährung beschäftigt, habe Säfte und natürliche immunstimulierende Präparate eingenommen.“
- „Ich hatte Unterstützung durch Energiearbeit.“
- „- und psychologische Unterstützung.“
- „Ich habe viel meditiert.“
- „Ich habe auch wenig nach außen erzählt, da ich die Stigmatisierung durch die Diagnose nicht wollte.“
- „Ich hatte auch keine Angst, dass mich die Erkrankung kurzfristig umbringt.“

Zusammenfassung zu Frage 6. „Veränderungen im Lebensstil“:

- **Rücksicht auf eigene Bedürfnisse, wie Ruhe, Zeit für sich**
- **Auf Stressentlastung zu achten**
- **Meditation**
- **Besser auf den eigenen Körper zu hören**
- **Regelmäßig Sport**
- **Gesunde Ernährung/Vitamine**
- **Dankbarkeit**
- **Vertrauen ins Leben/Loslassen der Angst**

Frage Nr. 4: „Wie bist Du mit Deiner Erkrankung umgegangen? Welche Schritte auf dem Weg der Heilung hast Du gemacht?“

- *„Zuallererst habe ich noch niemandem von der Erkrankung erzählt. Ich wollte erst hinfühlen, über meine Gefühle klar werden. Das erste Wochenende nach der Diagnose habe ich außerdem dafür genutzt, beim Tanzen meinen Körper noch einmal ganz zu genießen.
Ich wollte Ruhe haben und selbst in die Hand nehmen, was ich nun unternehme.“*
- *„Ich hatte Vertrauen in meine Ärztinnen, in meine Selbstheilungskräfte und in Gott. Ich war froh, dass es Frauen waren, weil ich das Gefühl habe, dass die mehr auf Ganzheit eingehen.“*
- *„Ich war völlig zuversichtlich, dass ich gesund werden würde, es schaffen würde!“*
- *„Außerdem habe ich Reiki gemacht.“*
- *„In den sieben harten Wochen der Behandlung hat meine Freundin mich betreut und eine Rundumversorgung für mich organisiert. Auch hat sie, als ich dann so unten war, dafür gesorgt, dass ich stationär ins Krankenhaus kam.“*
- *„Außerdem hatte ich Unterstützung durch und Vertrauen in meine Therapeutin.“*
- *„Parallel habe ich ja diese Biodanza-Jahresgruppe über 3 Jahre gemacht (Körpertherapie).“*
- *„Es war mir sehr wichtig selbst zu entscheiden, mit wem ich die Informationen über die Erkrankung teilen wollte. Das war in*

- meiner Jahresgruppe sehr gut möglich. Ich war froh, dass es kein Drama gab. Es gab viel Vertrauen/Vertrautheit und das Gefühl getragen zu sein durch die Gruppe.“*
- *„Nach der Behandlung habe ich noch Neuraltherapie nach Hunnecke zur Narbenbehandlung gemacht.“*
 - *„Wenn mir etwas nicht gut tat, habe ich es selbst in die Hand genommen und verändert.“*
 - *„Psychoonkologin: Was habe ich für Ressourcen? Womit beschäftige ich mich am allerliebsten? Was löst in mir die meiste Zufriedenheit aus? Wieder entdeckt, es geht mir richtig gut, wenn ich Musik machen kann. Ich bin gerne mit Kindern zusammen.“*
 - *„Mich gefreut, wenn die Kräfte wuchsen, als ich Nordic Walking wieder machen konnte, mich wieder um alle Belange der Kinder kümmern konnte.“*
 - *„Die Kinder, die einfach auch anstrengend und lebendig sind, haben mir aber auch immer wieder sehr geholfen, mich ins Leben zurückzuholen.“*
 - *„War auch ganz toll in so einem sicheren sozialen Netz zu leben, mit Hilfe von meiner Mutter, meines Mannes, Haushaltshilfe und meinem Arzt-Onkel....und vielen Freunden. Ich konnte mich fallen lassen, wie ein Kind! Das war eine ganz tolle Erfahrung.“*
 - *„Vor allem hatte ich Vertrauen, gesund zu werden. Ich fühlte mich nicht krank. Und ich hatte Gottvertrauen. Das hatte mein Vater auch, wie auch die Beziehung zur Natur, die hatte er auch.“*
 - *„Außerdem habe ich meine Ernährung umgestellt, Elektrosmog vermieden und emotionalen Streß nach Möglichkeit vermieden (Zum Beispiel mich ferngehalten von meiner Mutter.)“*
 - *„Und dann habe ich meine Energie aufgebaut, zum einen durch Behandlungen/energetisches Heilen durch einen TCM-Meister und zum anderen dadurch, dass ich mit Chi Gong angefangen habe.“*
 - *„Nach einem Jahr habe ich auch die Ausbildung zum Chi Gong Lehrer angefangen. Die ging drei Jahre und dann noch drei Jahre den Vertiefungslehrgang belegt. Jetzt habe ich auch anfangen, eigene Gruppen zu leiten.“*
 - *„Ich habe ganzheitliche Ärzte aufgesucht.“*

- *„Ich habe eine Misteltherapie gemacht. (mir selbst spritzen gelernt)“*
- *„Vitamine hochdosiert.“*
- *„Ernährungsumstellung.“*
- *„Viel Sport getrieben, besonders gelaufen und Fahrrad gefahren. Das habe ich allerdings immer schon viel und gerne gemacht.“*
- *„Ich habe mit Biodanza begonnen. (bin 2 Jahre lang 500 km jede Woche zum Tanzen gefahren.)“*
- *„Ich habe mit Imagination und Vorstellungskraft gearbeitet.“*
- *„Ich habe viele Schamanen besucht, viele Schwitzhütten, Wüstenvisionssuche....“*
- *„Ich habe viele Male die Delphine besucht und lieben gelernt.“*
- *„Ich bin immer meiner Freude, meinem Gefühl, was gut für mich ist, gefolgt.“*
- *„Ich habe viele Hilfen entgegengebracht bekommen, auch viele Geschenke.“*
- *„Ich hatte keinen Zweifel, dass ich gesund bin. Meine Einstellung war eher. „Mach das mal schnell weg, damit ich wieder funktionieren und arbeiten kann!“ Ich war so im Schock, dass ich die Diagnose nicht angenommen habe, sondern stark verdrängt habe.“*
- *„Aber dann war ich nur noch im Überlebensmodus, hatte keine Zeit für Spiritualität.“*
- *„Dann habe ich mir einen naturheilkundlich ausgerichteten Arzt zur Unterstützung gesucht (denn ich war vorher eigentlich nie krank).“*
- *„Dann hatte ich 2 OPs. Hatte noch Vertrauen zu den Ärzten und mich mit allem, was die Behandlung anging, abgefunden.“*
- *„Nach der OP habe ich mir im Krankenhaus einen Problemkeim eingefangen. Ich habe 6 Monate zu Hause mit der Infektion gekämpft bis die Wunde verheilt ist.“*
- *„Die akute Entzündung mit diesem Keim 2 Tage nach der OP war eine Art Einweihung/Katharsis für mich. In dem Moment hatte ich so hohes Fieber, dass ich dachte ich sterbe. Ich habe mich in dem Moment ergeben und auch akzeptiert, was war. Ich erkannte „OK, ich sterbe oder löse alle alten Wege auf! Veränderung steht an!“ Ich habe um Vertrauen in der Führung auf meinem neuen Weg gebeten.“*

- *„Nach dieser Situation hatte ich eine neue Aufrichtung. Ich habe mich von da an genauer gefragt, was ich an Behandlung will und was nicht und meinem Bauchgefühl vertraut. Dann habe ich mich auch gegen die von den Ärzten empfohlene Chemotherapie entschieden, weil ich Angst hatte, dadurch meine letzte Lebenskraft zu verlieren.“*
- *„Der naturheilkundliche Arzt, der mir erstmals vermittelt hat: „Wir gehen davon aus, dass der Krebs weg ist!“ Das war sehr wichtig für mich.“*
- *„Ich habe Misteltherapie gemacht.“*
- *„Der Empfehlung einer Bestrahlung bin ich gefolgt, als Prävention gegen Metastasen.“*
- *„Ich hatte energetische Heilbehandlungen.“*
- *„Ich habe Meditiert.“*
- *„Ich hatte eine psychotherapeutische Betreuung mit geistiger Arbeit.“*
- *„Habe immer wieder für einen emotionalen, geistigen Ausgleich gesorgt“*
- *„7 Jahre Erfahrungen/Ausbildungen in Naturtherapie.“*
- *„Nach einem Jahr, als es mir wieder besser ging, habe ich eine Selbsthilfegruppe besucht.“*

Zusammenfassung zu Frage 4. „Schritte auf dem Weg zur Heilung“:

- **Selbststeuerung und -aktivität: Den Weg mit Zeit und Ruhe selbst in die Hand zu nehmen.**
- **Eigener Freude, eigenem Bauchgefühl/Intuition folgen.**
- **Vertrauen in die Selbstheilungskräfte, Zuversicht gesund zu werden.**
- **Vom Besten ausgehen.**
- **Vertrauen in die Beratung durch ganzheitliche Ärzte, Psychologen, Betroffene.**
- **Therapeutische Unterstützung.**
- **Energetische Behandlungen (mit den Händen).**
- **Versorgt sein, Unterstützung durch Familie/soziales Netz.**
- **Hilfe annehmen (sich fallenlassen können).**

- **Kontakt/Begegnung.**
- **Positive Ressourcen pflegen.**
- **Stress-Reduktion.**
- **Vermeidung von emotionalem Stress/toxischen Beziehungen.**
- **Annehmen/Akzeptanz dessen, was ist.**
- **Spirituelle Erfahrungen/geistige Arbeit.**
- **Meditation/Imagination/Vorstellungskraft.**
- **Lebendigkeit wahrnehmen.**



5. Wie passt Biodanza zu den Faktoren, die bei Krebs helfen? Welche Elemente von Biodanza helfen oder unterstützen?

Schnittstellen zwischen meinen Hypothesen, den Empfehlungen der GfBK, den Ergebnissen der Interviews und der Theorie und Praxis von Biodanza

Folgende Bereiche/Themen habe ich nun überschneidend gefunden, d.h. es handelt sich um Themen, die von den Erkrankten, von der GfBK und von mir als heilsam angesehen werden und die in Biodanza unterstützt, gelernt und gefördert werden.

5.1 Selbstwahrnehmung, Körperwahrnehmung

5.2 Ausdruck von Gefühlen und Wünschen

5.3 Entspannung, bzw. Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung

5.4 Genuss und Ressourcen

5.5 Nährende Kontakte und Begegnungen

5.6 Getragensein durch eine Gruppe

5.7 Identitätsfindung, den eigenen Weg gehen/finden

5.8 Sinnfindung/ Motivation zu leben/Erfüllen der Lebensaufgabe

5.9 Vertrauen in eine höhere Macht/Vertrauen ins Leben selbst

Dabei ist es klar, dass sich die Bereiche z.T. überschneiden, ineinander übergehen, aufeinander wirken, sich gegenseitig beeinflussen, wie ich weiter unten ausführen werde.

Alle folgenden Punkte, die als wichtig für Heilung angesehen werden, wären natürlich auch sehr gut und nützlich im Sinne einer Prävention bevor Krankheit überhaupt auftritt.

5.1 Selbstwahrnehmung und Körperwahrnehmung

Es wird von allen Betroffenen als bedeutsamer Faktor angesehen, dass der kranke Mensch seine Eigenwahrnehmung, die Sensibilität für den eigenen Körper erhöht. Das wird bei Biodanza auf vielfältige Weise „geübt“: Zum einen durch den Kontakt mit anderen und durch die vielen Wechsel bei den Tänzen. Der jeweilige Kontakt „im Feedback“ fördert die Sensibilisierung, indem sich die Tänzer bei jedem Gegenüber wieder neu einfühlen sollen, auf welche Weise sich der Tanz als richtig und stimmig anfühlt.

Auch die jeweilige Resonanz auf die Musik führt zur Sensibilisierung. Ich kann mich wahrnehmen, wie ich auf diese oder jene Musik reagiere, wie mein Körper vitalisiert, angeregt wird oder ob er eher in Ruhe und Rückzug geht und besonders auch, welche Gefühle bei mir ausgelöst werden. Ich kann fühlen, ob ich mich wohlfühle mit einer Bewegung, mit einem Kontakt und Berührung oder ob ich es als unangenehm empfinde. Ich kann fühlen, welche Art von Musik, Bewegung oder Kontakt mir und meinem Körper gut tut. Dadurch wächst auch das Vertrauen aus meiner Wahrnehmung, meinem Gefühl heraus, das Richtige für mich, meinen Körper zu tun, die Achtsamkeit für meinen Körper. Das kann sich auch bis da hinein äußern, dass ich in meinem Alltag wahrnehme, welche Beziehungen oder Kontakte mir gut tun oder welche immer wieder belastend auf meinen Körper/mein System wirken (solche Beziehungen nennen wir bei Biodanza toxische Beziehungen) und welche man daher verändern, vermeiden oder beenden sollte.

Die bessere Selbstwahrnehmung kann sich auch auf das Handeln im Alltag auswirken, stärker zu fühlen welche Nahrung mir, meinem Körper gut tut, was ja auch als ein wichtiger Punkt für Kranke angesehen wird. Denn man weiß sicher, dass ungesunde Nahrung unseren Körper unnötig stresst.

Viele Tänze fördern die Sensibilität, z.B. Tänze der Eutonie (= guter Tonus), also Eutonie der Finger, der Hände, der Körper... Mit diesen Tänzen, in denen der Körper in sensiblem Kontakt mit einem anderen Körper ist darf sich ein harmonisches Gleichgewicht zwischen den Körpern einstellen. Etwas dynamischer ist dies auch im Tanz der harmonischen Opposition möglich.

Die Tänze des Streichelns sensibilisieren den Körper, verändern das Körpergefühl, fördern die Wahrnehmung und das Zutrauen in den Körper. Dabei wirken diese Tänze sowohl in der empfangenden als auch in der gebenden Rolle. Das achtsame Geben von Berührung sensibilisiert für die Wahrnehmung des Anderen. Auch Tänze für sich selbst fördern die Eigenwahrnehmung. Zum Beispiel der Tanz der Intimität, bei dem man sich ganz verbunden fühlt mit seiner inneren Gestimmtheit und seinen Gefühlen. Und auch der Tanz der Kinäsphäre, bei dem man seinen energetischen Raum quasi von innen mit den Händen sehr sensibel wahrnimmt. Auch noch viele andere archetypische Gesten könnte man hier aufzählen.

Wichtig ist an dieser Stelle natürlich auch noch einmal, dass gerade durch das Vermeiden von Sprechen und Sprache in diesem Kontext, das Gefühl, die nichtsprachliche Wahrnehmung mehr in den Vordergrund rückt und diese Wahrnehmung dadurch stärkt, bzw. erst möglich macht.

Auch die Meditation, die ja viele Betroffene erwähnt haben, ist für mich zum einen Teil eine Form der Selbstwahrnehmung. Denn auch bei den meisten Meditationen geht es ja über eine Eigenwahrnehmung und Atmung hinaus in den Teil der Bewusstseinerweiterung, Anbindung an das große Ganze.

5.2 Ausdruck von Gefühlen und Wünschen

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt für die Heilung oder Gesundheit ist der Ausdruck unserer Gefühle. Dieses ist bei Onkologen auch schon lange bekannt. (siehe z.B. Carl und Stephanie Simonton „Wieder gesund werden“(21))

Hier wird der Ausdruck bei Biodanza durch die Musik und die Bewegung zur Musik besonders ermöglicht und erleichtert. Gerade die Möglichkeit in den Tänzen, unterstützt durch die Musik, die eigenen Gefühle auszudrücken, ermöglicht neue Spielräume, wenn es in der Erziehung eher aberzogen wurde, seine Gefühle spontan zu äußern und zu zeigen. So haben die meisten Menschen in ihrer Erziehung ja eher gelernt, Gefühle nach außen nicht sichtbar werden zu lassen. Man stelle sich vor, wir hätten alle gelernt, dass es Ok ist, jeden Menschen, den wir sympathisch finden, mal eben in den Arm zu nehmen. Bei Biodanza ist das möglich!

Die Musik macht es uns möglich, uns auszudrücken, spielerisch Neues zu probieren. Dabei ist es in Ausdruckstänzen auch möglich seine „negativen“ Gefühle zu zeigen ohne dafür eine Beurteilung oder Bestrafung zu erhalten. Für mich persönlich, die ich eher schüchtern und zurückhaltend war und erzogen bin, ist es ein wunderbarer neuer Erfahrungsraum, beim Tanzen sehr viel mutiger meine Gefühle ausdrücken zu dürfen. (Ein Ausprobieren dürfen, das ich immer mehr genieße, da ich unter dem Unterdrücken meines Ausdruckes immer sehr gelitten habe.) Dafür einen sicheren Raum in einer Gruppe zu haben ist ein sehr positiver Ökofaktor. Diese Art von Ausdruck kann man auch Integration der Emotion nennen. Da unsere Gefühle auch über das

limbisch-hypothalamische System in unser endokrines System hineinwirken, wirkt er entsprechend auch bis ins Nerven- und Immunsystem.

Desweiteren gehören dazu der Ausdruck unserer Wünsche und Träume, die eng verbunden sind mit unseren Potentialen. Sie ermöglichen uns neue Möglichkeiten der Entwicklung. Insofern ist der Ausdruck eng verbunden mit der *Lebenslinie der Kreativität bei Biodanza*, bei der es um den Ausdruck unserer natürlichen kreativen Impulse geht, mit denen wir freudvoll unser Leben gestalten. Es ist eine Integration unserer menschlichen Potentiale, ein natürlicher Ausdruck unserer Identität.

Möglicherweise geht es auch darum, sich von den Fesseln unserer Erziehung, wie auch unserer einengenden Kultur ein Stück weit frei zu machen, um neue Wege für das eigene Wohlbefinden zu gehen..., eben den eigenen Lebensweg zu gestalten.

Beispiele sind Tänze des Ausdrucks, sowohl für sich allein, sowie für andere. Hier spielt besonders auch der Ausdruck des Gefühls, das durch die Musik angesprochen wird, eine große Rolle.

Von anderen können wir im Tanz neue Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten aufnehmen. Bei den Tänzen des Spielens wird dies spielerisch und mit Leichtigkeit ausprobiert, unser Repertoire erweitert. Die Tänze der Träume und Wünsche erlauben diese, ohne Kontrolle durch unseren Verstand, ein Stück weit in Raum und Zeit zu bringen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein und die Lebensfreude.

5.3. Entspannung, bzw. Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung

Der Begriff der Entspannung, bzw. dem ausgeglichenen Pendeln zwischen Anspannung und Entspannung ist bei Biodanza eng mit der Linie der Vitalität verbunden und auch dem Pendeln zwischen erhöhtem Bewusstsein von sich selbst und herabgesetztem Bewusstsein von sich selbst.

Unsere Gesellschaft ist durch ein hohes Maß an Anforderungen und Anspannung charakterisiert. Der hohe Leistungsanspruch, den ich ja auch

gerade in den Lebensläufen der betroffenen Interviewpartner erfahren habe, erzeugt auch eine kontinuierlich andauernde hohe Anspannung, die eine Regeneration, das Gleichgewicht unserer Systeme (Nervensystem, endokrines System, Immunsystem) sehr erschwert. Daraus kann Krankheit entstehen (sicherlich je nach Schwachstelle auch andere Krankheiten als Krebs). Bei Krebs ist das Immunsystem die größte Schwachstelle. Da aber die drei Systeme Nervensystem, Endokrines System und Immunsystem ohnehin ineinander verwoben sind, hat das Gleichgewicht aller Systeme eine große Bedeutung für Gesundheit.

Neben der hohen Anspannung durch Leistungsanforderung gibt es auch häufig Stress auf emotionaler Ebene, nicht nur durch schwierige Beziehungen, sondern auch durch Verluste oder sonstige schwierige Lebenssituationen, sowie die andauernden Angstgefühle bei einer lebensbedrohlichen Erkrankung wie Krebs. Auch diese Art von Stress wirkt wiederum in die anderen Systeme hinein und kann, wenn er länger anhält, das Gesamtsystem in seiner Anpassungsfähigkeit überfordern.

Das Gleichgewicht von Spannung und Entspannung wird bei Biodanza durch die Förderung unserer Eigenwahrnehmung, wie oben beschrieben, „trainiert“. Wir lernen wahrzunehmen, wann unser Körper Ruhe braucht und wann er sich kraftvoll ausdrücken möchte.

Die Kurve im Ablauf einer Vivencia entspricht dem natürlichen Verlauf von Anspannung und Entspannung. Nach einer aktivierenden und vitalisierenden Phase, die das sympathisch-adrenerge System aktiviert, führen wir in eine regenerierende ruhige, wir nennen sie regressive Phase, die das parasympathisch-cholinerge System aktiviert, und schließlich wieder in einer leichten Anregung endet. Gerade das Pulsieren zwischen beiden Phasen stärkt das neurovegetative Gleichgewicht. Wir üben sozusagen das Wieder-Entspannen, das im Leben häufig zu kurz kommt. Die Flexibilität dieses Systems ist ein Ausdruck für Vitalität und auch für Gesundheit.

Dabei unterstützen *ergotrophe Rhythmen und Musiken* aktive, vitale Tänze und somit den Sympathikus und damit auch die Lebenskraft und Lebensfreude sowie den Ausdruck der Identität. *Trophotrope ruhigere Rhythmen und Musiken*, die mehr in die Melodie gehen fördern den Parasympathikus, die Erholung. Dabei ist bekannt, dass der Sympathikus durch die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin zur Ausschüttung

von Kortikoiden führt, die wiederum das Immunsystem zugunsten anderer Aktivitäten herunterfahren. Dahingegen wird durch die Aktivierung des Parasympathikus, über Acetylcholin etc. das Immunsystem aktiviert. Diese Aktivierung hat ja gerade für Krebskranke eine besondere Bedeutung in der Abwehr bösartiger Zellen.

In diesem Zusammenhang hat also das Pendeln zwischen einem vitalen Lebensgefühl und der Entspannung, die zur Erholung und Aktivität des Immunsystems führt, eine große Wichtigkeit. Tänze der Entspannung sind in Biodanza Tänze der verlangsamenden, genussvollen Bewegungen, der nährenden, zärtlichen Begegnungen und Tänze der Sicherheit und Fürsorge (Wiegekreis, Nest). Aber es sind auch Tänze, die uns mit der Natur oder dem Kosmos verbinden, die uns bis in eine tiefe Trance führen können (z.B. Trance der Schweben, archetypische Geste der Verbindung mit der Unendlichkeit...) und die auf eine ganz tiefe Weise in Frieden und zu Zellerneuerung in uns führen.

5.4 Genuss und Ressourcen

Wie sich in den Befragungen und Untersuchungen zeigte, ist es ein wichtiger Faktor für an Krebs Erkrankte, positive Ressourcen zu pflegen, das heißt Dinge zu tun, die einfach Spaß, Freude und Wohlgefühl machen. Denn es ist eine „Naturgesetz“, dass man nicht gleichzeitig Trauer, Angst und Verzweiflung empfinden kann, während man Dinge tut, die Freude machen und Wohlgefühl hervorrufen. In dem Moment, in dem man sich wirklich wohl in seinem Körper fühlt, kann man sich nicht im selben Moment schlecht fühlen. Daher sind alle Mittel und Wege, die Menschen in ihr Wohlgefühl führen, hilfreich zur Stärkung der Vitalität und der Gesundheit.

Dies scheinen besonders Handlungen zu sein, die aus dem Denken heraus in reines Empfinden oder Tun, in das Erleben des Momentes führen. Das können Aktivitäten sein, wie in der Natur spazieren gehen, künstlerisch tätig sein, sowie Musik und Tanz. Diese scheinen dafür besonders gut geeignet zu sein.

Biodanza ist gut geeignet, Menschen in Genuss und Wohlgefühl zu führen. Genuss wird durch eigene Körperwahrnehmung, aber auch Spannung und Entspannung geradezu gebahnt.

Je mehr ich meinen Körper in Bewegung, sowohl in vitaler Bewegung, als auch in langsamer fließender Bewegung erfahre, desto mehr bin ich mit ihm, mit mir, verbunden. Selbstliebe und Selbstannahme können hierdurch sehr gefördert werden. Aktive Bewegung gibt, unterstützt durch entsprechende Musik, besonders das Gefühl von Lebendigkeit wieder, auch wenn der Körper in dem Moment der Erkrankung nicht vollkommen gesund ist. Diese Verbindung zur Lebendigkeit ist ein ganz wichtiger Punkt, wenn man gerade im tiefen Loch der krankheitsbedingten Depression steckt. Das Fühlen, doch noch immer lebendig zu sein!

In Biodanza betrachten wir Genuss als einen Teil der *Linie der Sexualität*. Sexualität wird im Allgemeinen verstanden als Instinkt für Fortpflanzung und sexuellen Genuss. In Biodanza reicht diese Linie aber noch viel weiter, in das Streben nach Genuss, in Sinnlichkeit, in das Entdecken, „*dass der Körper freundlich und zärtlich ist, über eine wunderbare Harmonie verfügt, lustvoll und aus sich selbst heraus schön ist.*“ Rolando Toro in „Das System Biodanza“ (23)

Ein Teil des Lernens in Biodanza ist es, sich durch das Empfindsamer-Werden für die vielen kleinen Genüsse des Lebens zu öffnen, sie wahrzunehmen und zu genießen. Die Freude am Tanz, an der Begegnung, an der Berührung, an der Zärtlichkeit sind Schritte auf diesem Weg. Viele Biodanza-Tänzer (wie ich selbst auch) haben gerade auf diesem Feld die allergrößten Veränderungen erlebt, die das Leben um so vieles schöner machen...

Beispiele sind *Tänze mit lustvollem Körperkontakt, Berührung und Liebkosung*. Diese Tänze müssen langsam und progressiv gebahnt werden. Der Körperkontakt darf niemals rein „mechanischer“ Art sein, sondern soll immer in liebevoller affektiver Verbindung geschehen, die den Genuss erst wirklich hervorruft. Dann haben diese Berührungen auch Ähnlichkeit mit den „energetischen Behandlungen“, die viele Befragte als sehr hilfreich auf ihrem Heilungsweg angesehen haben.

Im Zusammenhang mit Genuss ist auch noch einmal auf Entspannung zurückzukommen. Entspannung und Verlangsamung machen Genuss besonders gut möglich, fördern ihn; andersherum beeinflusst Genuss natürlich die Entspannung. Genuss kann in tiefe Entspannung und Frieden führen.

Rolando Toro sagt, dass Genuss dem Leben nicht entgegensteht, sondern dem Leben zuträglich ist und jeder Mensch auf der Welt Zugang zu Genuss haben sollte.

Genuss ist überall möglich, bei der Arbeit, beim Kochen, beim Essen, beim Sein mit der Familie....

Die positiven Ressourcen werden auch gefördert, indem wir unsere Wünsche wahrnehmen. Dies ist der erste Schritt, um ihnen zu folgen und unsere Identität mehr und mehr ausdrücken.



5.5 Nährende Kontakte und affektive Begegnungen

In vielen wissenschaftlichen Untersuchungen liest man, dass gute, liebevolle, nährende Begegnungen Menschen auf ihrem Heilungsweg unterstützen. „Liebe heilt“ könnte man als Schlagwort sagen.

Dabei ist es nicht immer genauso leicht zu sagen, wo Menschen diese Begegnungen finden, wenn sie gerade in konfliktreichen Lebensumständen leben. Diese Lebenssituationen haben ja nicht selten gerade die Krankheiten zur Folge. (siehe wieder Carl und Stephanie Simonton „Wieder gesund werden“ (21), die herausgefunden haben, dass außergewöhnlich häufig Verluste oder Konflikte in den Monaten vor einer Krebserkrankung erlitten wurden.)

Menschen in Krankheit brauchen ganz besonders Menschen, die da sind, die zuhören, die mit ausharren, die verstehen, die zärtlich sind, die mittragen, die unterstützen und beschützen... Die Angehörigen sind dadurch durchaus auch manchmal überfordert. Manche Erkrankte haben diesen Familienrahmen gar nicht oder kaum. Gerade für diese, aber auch für alle anderen kann daher die Begegnung im Rahmen von Biodanza besondere Bedeutung haben.

Die affektive Begegnung, das heißt die mit dem Herzen verbundene, liebevolle Begegnung, die zur *Linie der Affektivität* gehört, hat bei Biodanza einen zentralen Stellenwert. Sie kann eine wichtige Unterstützung außerhalb und zusätzlich zum Familien- oder Freundessystem darstellen. Rolando Toro meint mit Affektivität, eine tiefe Resonanz anderen Menschen gegenüber, Gefühle von Liebe, Freundschaft, Fürsorglichkeit, Altruismus, Mütterlichkeit, Väterlichkeit und Solidarität, einer Verbindung auch ohne Worte, über andere „Kanäle“.

Das Besondere im Rahmen von Biodanza ist, dass es nicht um eine einzelne Beziehung zu einem „besonderen“ Menschen geht, sondern diese Art von Begegnung im Prinzip zu jedem Gruppenmitglied, jedem Menschen möglich wird, da diese Gefühle durch die Art der Sensibilisierung in den Tänzen zu allen Menschen gefördert werden. Es entsteht durch die Form der Tänze eine unspezifische, allumfassende Verbindung und Liebe zu allen Menschen der Gruppe, weitergehend sogar zur Menschheit überhaupt und zu allem Lebenden. Es ist möglich durch achtsame, nicht beurteilende Wahrnehmung von Menschen immer mehr zu dem Erkennen zu kommen, dass wir Menschen alle die gleichen Bedürfnisse haben und auch alle (jedenfalls in so einem geschützten Rahmen), gewillt sind, diese auch den anderen Menschen zu erfüllen. So ist Biodanza weitreichend zu sehen, eine Erziehung zur Menschlichkeit, zum Mitgefühl.

Eigentlich fördern alle Tänze bei Biodanza diese achtsamen Begegnungen mit Affektivität. Besonders hervorzuheben als Voraussetzung für diesen Prozess ist hier nochmals die Sensibilisierung in den Kontakten und die Sensibilisierung in der Eigenwahrnehmung. Jeder Tanz, der mit dieser Sensibilität einem anderen Schutz, zärtliche Berührung, Genuss oder auch nur wohlmeinende Aufmerksamkeit oder Anerkennung schenkt, fördert diese Art von Verbindung. Es schafft Vertrauen in menschliche Verbindung, in Menschen überhaupt und vermindert dadurch auch Angst und Anspannung. Durch die Begegnungen erleben wir unsere eigene Identität. Nach und nach entwickelt sich so auch die Kraft, immer mehr „man selbst“ zu sein, seine Potentiale auszudrücken und seinen eigenen Weg klar und sicher zu gehen.

So gibt es „Begegnungen“ in vielen Variationen als Tanz, als Ritual. Immer ist es eine Begegnung in Achtsamkeit, in gegenseitigem Feedback, in

Respekt, in Anerkennung des Wunderbaren in dem anderen, über die Augen, über die Hände, über Umarmungen. Dabei ist es nicht nötig, den anderen zu kennen, bevor dieses Ritual ausgeführt wird. Es ist gerade in diesem Rahmen die Möglichkeit, den anderen zu empfangen und empfangen zu werden völlig ohne Vorurteile, und verbunden zu sein auf eine quasi universelle Art und Weise. Diese Verbindung ist ein Empfinden, das dem Empfinden von Einsamkeit oder Verlassen-Sein diametral entgegengesetzt ist. Und gerade Verbindung wirkt sehr wohltuend und entspannend in einer Krankheitsphase. Auch hier unterstützt die gut ausgewählte Musik diesen Prozess sehr stark.

„Vergessen Sie nicht: Liebe heilt. Ich behaupte nicht, dass Liebe alles kuriert, aber sie kann heilen, und der Prozess des Heilens kann auch zur vollständigen Genesung führen.“ Bernie Siegel in „Prognose Hoffnung“,

5.6 Getragen sein durch eine Gruppe

Versorgt zu sein, getragen zu sein durch die Familie oder eine Gruppe von Menschen, sich fallen lassen können in eine Versorgung, wenn *„gerade mal gar nichts mehr geht“*, war für alle Befragten ein wichtiger Faktor auf dem Weg zur Heilung. Die GfBK nennt es einfach soziale Kontakte, was aber diese Formen des Versorgt-Seins auch beinhaltet.

Für alle Menschen ist es wichtig, sich als Teil einer Gemeinschaft zu fühlen und auch, wenn man mal nicht in allen seinen Funktionen als z.B. Arbeitnehmer, Mutter oder Vater, Ehepartner, Freund oder Freundin oder was auch immer *„funktioniert“*, weil man krank oder auch nur geschwächt ist. Gerade dieses zu fühlen, dass man auch ohne eine Leistung einen Wert in einer Gruppe hat, sich auch mal einfach fallen lassen, versorgen lassen kann, ist eine sehr sehr wichtige, vielleicht überlebenswichtige Erfahrung.

Diese Erfahrung der Zugehörigkeit und des Getragen-Seins in der Gruppe wird bei Biodanza sehr gepflegt und gestärkt. Es ist hier ein wichtiger Faktor, dass es ein Prozess in der Gruppe ist. Die Gruppe wird als Nährboden, als *„Gebärmutter“* für den Wachstumsprozess des einzelnen angesehen.

Die Gruppe ist der Raum für das offene Äußern von Gefühlen, der Raum, in dem durch offenes Feedback neue Verhaltensweisen gelernt und ausprobiert werden können. Die Gruppe bietet Möglichkeiten für neue Vorbilder, mit Problemen umzugehen, unterstützt die Erkenntnis, dass man nicht allein mit seinen Problemen oder Gefühlen auf der Welt ist. Die Gruppe bei Biodanza bietet eine besondere „Familie“, einen Schutzraum, ein warmes Nest, ganz besonders in der kontinuierlichen Wochengruppe. Die Gruppe ist natürlich auch der Raum für das Erfahren der affektiven Begegnungen, wie unter 5.5 schon erwähnt. Die Gruppe bietet eine Vielfalt an Erfahrungsmöglichkeiten, eine Kraft der Ermutigung, die stärker ist als die Summe aller Teile. Es ist ein Raum der *Wertschätzung des puren Seins*.

Der Wiegekreis bei Biodanza ist für mich der höchste Ausdruck des Getragen- und Gehaltenseins durch die Gruppe. Keiner kann umfallen, alle können ganz loslassen in die Umarmung der Gruppe, in der jeder warm und weich gewiegt wird. Das „*ökologische Nest*“, in dem jeder seinen warmen, sicher beschützten Platz hat, in dem dazu noch der Boden, die Erde Grundlage für diese Sicherheit ist, ist ein weiterer wichtiger Tanz.

Aber auch das obligate *Ritual eines Anfangs- und eines Endkreises*, bei dem jeder jeden wahrnimmt, betont die Bedeutung der Verbundenheit der Gruppe bei Biodanza. Das *Tanzen im Zentrum des Kreises* unterstützt die Wertschätzung des So- seins des einzelnen. Jeder ist wichtig, jeder hat Bedeutung für den Prozess der anderen.

5.7 Identitätsfindung, den eigenen Weg gehen/finden

Der Onkologe Dr. Walter Weber, ein Arzt der seit einigen Jahrzehnten Patienten begleitet und berät, (Arbeitskreis Salutogenese bei Krebs, seelische Zusammenhänge(26)) sagt: „*Der erste und wichtigste Punkt auf dem Weg zur Heilung ist die Autonomie, die Selbstbestimmtheit: Ich bin der Boss in meinem Leben! Ich gehe und bestimme meinen Weg!*“ Dieses sei der wesentliche Faktor, um eine Wendung in Richtung Heilung herbeizuführen.

Auch Dr. Bernie Siegel schreibt in seinem Buch „Prognose Hoffnung“(20), dass *die* Patienten die größte Wahrscheinlichkeit haben zu genesen

(„außergewöhnliche Patienten“ zu werden, die nicht der Statistik im negativen Sinne zu gehorchen), diejenigen sind, die nicht immer das tun, was ihr Arzt sagt, sondern sich beraten lassen und dann ihren eigenen Weg gehen, ihren eigenen Gefühlen und Empfindungen folgen. *„Sie nehmen ihr Leben selbst in die Hand. Ihre Gedanken und Handlungen sind dem Zweck des Lebens förderlich. Dabei spielt auch die Fähigkeit zu lieben eine besondere Rolle. Die außergewöhnlichen Patienten sind voller Liebe.“*

Ganz besonders scheint, dass das auch bei meiner sehr kleinen Befragung von allen Interviewten so ähnlich ausgedrückt wurde: dass es ganz wesentlich sei, seinen eigenen Weg zu gehen, selbst zu fühlen und zu entscheiden, was man tut und was man lässt und nicht Opfer zu sein, sondern selbst aktiv etwas für die eigene Heilung unternehmen zu wollen.

Den eigenen Weg mit einer Erkrankung zu gehen hängt für mich - bezogen auf die Theorie von Biodanza - sehr stark mit dem *Begriff der Identität* zusammen. Nur wenn ich weiß, wer ich bin, wie ich mich wahrnehme, kann ich auch über meinen Weg entscheiden. Rolando Toro sagt: *„Die Identität ist unsere Essenz, sie ist das intime Gefühl, wir selbst zu sein. Sie verändert sich von Augenblick zu Augenblick und bewahrt dabei doch ihre Essenz“* (23)

Identität ist Bewusstsein und das Erlebnis zu sein, ein Erleben, in dem wir uns intensiv spüren und aktiv sind. Der körperliche Ausdruck der Identität liegt in der Bewegung, so auch im Tanz. Daher kann die Identität auch durch Bewegung und Tanz gestärkt werden. Die Identität wird besonders erfahrbar durch den Spiegel anderer Identitäten, durch die anderen Menschen in der Gruppe.

Rolando Toro beschreibt (24), dass sich die Entstehung der Identität aus zwei Anteilen entwickelt, 1) dem Selbstempfinden, dem Spüren der eigenen Körperlichkeit und 2.) der Entwicklung des Selbstbildes auf der Basis des von anderen Gesehen und Erlebt-Werdens. Durch Kontakt und Spiegelung mit anderen fühle und erkenne ich immer mehr, wer ich selbst bin. Nur dann kann ich mir selbst auch treu sein und aktiv mein Leben so gestalten, wie es stimmig und richtig für mich ist. Die Begegnungen bei den Tänzen und Ritualen bieten viele Möglichkeiten, sich im Erleben, der Vivencia, zu fühlen und körperlich wahrzunehmen, zu erkennen. Das unterstützt uns in unserer Identität und auch dem Ausdruck derselben.

Denn aufgrund dessen, wie wir uns wahrnehmen, treffen wir auch Entscheidungen, gestalten wir unsere Handlungen und so unser Leben. Es gibt uns ein Gefühl von Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit: *„Ich kann mein Leben verändern und gestalten.“*

Auch der Begriff des Selbstwertgefühles hängt eng mit der Empfindung des sich Selbst-Fühlens und -Wahrnehmens zusammen. Wenn ich mich ganz tief in mir lebendig fühle, meinen Körper als lustvoll erlebe und weiß, was ich will, ist das ein Zeichen meines Selbstwertgefühles. Es beinhaltet meist auch ein großes Maß an Lebensfreude.

Als *Tänze zur Stärkung der Identität* sind einerseits die oben schon erwähnten Tänze der Sensibilisierung Basis. Als identitätsfördernde Tänze werden bei Biodanza aber besonders auch *aktive Tänze* angesehen, die Lebensfreude hervorrufen, die vital sind, die auch Genuss und Sinnlichkeit fördern: Tänze der Herausforderung, Ausdruckstänze der Kraft und Zielgerichtetheit, kreative Tänze, aber auch Tänze der Kommunikation und Begegnungen. Vieles sind Tänze, die Aktivität unterstützen, mich aus einer Opferhaltung heraus in eigene Potentiale und Aktivität, in das Gefühl der Selbstwirksamkeit führen.

„Wunder geschehen nur, wenn man sein Wahres ich findet und dem folgt, was man als seinen eigenen Lebensweg empfindet.“ Bernie Siegel „Prognose Hoffnung“ (20).

5.8 Sinnfindung, Motivation zu leben, Erfüllen der Lebensaufgabe

Der Punkt der Sinnfindung, der Motivation zu leben war ein weiterer Überschneidungspunkt in meinen Untersuchungen. Die Interviewten drückten es so aus, dass ihnen in der Heilungsphase eine Motivation zu leben, die Verbindung zu einer, bzw. ihrer Lebensaufgabe eine sehr wichtige Unterstützung war. Das war auch in meiner eigenen Erfahrung sehr wichtig.

Dieses Thema hängt sehr eng mit der Identität zusammen und ist ein Thema, das seit Menschen Gedenken eine große Bedeutung hat. Aber vermutlich ist es so, dass in einer schweren Krankheit diese Frage noch einmal eine existentielle Bedeutung bekommt. Sie hilft, schwierige Ereignisse und Erfahrungen zu integrieren und zu überwinden.

Lawrence Le Shan schreibt: *„Die Suche nach dem Leben, die Entdeckung des Lebens, das zu leben, was dem innersten Bedürfnis entspricht, kann eine der stärksten Waffen gegen die Krankheit sein.“* Er schreibt auch von der persönlichen Lebensmelodie, die es zu finden gilt. *„Ich schulde es mir, mein Leben zu erfüllen.“* (in der Broschüre der GfBK *„Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs“* (11))

Der Weg zu dieser Lebensaufgabe ist sicherlich mit dem Weg des *Ausdruckes der Identität* verbunden, der ja gleichsam auch die *Integration der ureigenen menschlichen Potentiale* beinhaltet. Dabei hat jeder Mensch seine ganz besonderen Potentiale und so auch Aufgaben. Wie diese Potentiale gefördert werden, habe ich schon in verschiedenen Punkten weiter oben, auch besonders bei der Identität beschrieben.

Auffälligerweise haben diese Lebensaufgaben auch häufiger mit einer über das eigene Leben hinausgehenden Aufgabe zu tun, so z.B. die Leben(abschnitt)saufgabe einer Mutter/eines Vaters die Versorgung ihrer Kinder zu erfüllen. Aber es kann möglicherweise auch die Aufgabe sein, sein eigenes Leben in seinen Beschränkungen so anzunehmen und einzig dadurch ein Vorbild zu sein.

Der oben bereits zitierte Bernie Siegel (20) schreibt über die Beobachtung seiner „außergewöhnlichen Patienten“: *„Die Menschen, die Liebe finden und anderen schenken, haben eine größere Wahrscheinlichkeit zu genesen.“* Das bedeutet, dass Menschen, die über ihr eigens Sein, ihre Krankheit hinaus andere Menschen lieben, eine besonders positive Macht auch über ihr Leben haben.

Dieses passt sehr gut zu dem, was Rolando Toro mit dem biozentrischen Prinzip aussagt: das Leben ist danach ausgerichtet, Leben zu unterstützen, zu dienen und zu pflegen. Die Heiligkeit des Lebens steht Mittelpunkt.

Insofern scheint die Methode Biodanza gerade durch die Unterstützung des Lernens von Verbindung, Affektivität und Liebe zwischen Menschen einen guten Weg zu solchen Entwicklungen zur Verfügung zu stellen. Ich habe viele wundervolle Biodanza-Lehrer kennengelernt, die dafür mit ihrer Arbeit sehr schöne Vorbilder geben.

5.9. Vertrauen in eine höhere Macht, Vertrauen ins Leben selbst

Last not least, jedenfalls für mich und die vielen anderen herangezogenen Quellen, ist das Vertrauen in eine höhere (geistige) Macht, ins Leben selbst ein äußerst wichtiger Faktor auf dem Weg der Heilung. Es scheint so, dass Vertrauen und Verbindung zu sich selbst aufzubauen, Vertrauen und Verbindung in andere Menschen zu haben, wunderbar und hilfreich sind und doch am Ende auch noch eine andere Kraft oder Dimension da sein sollte. Gerade im Moment einer schweren Krise ist eine wichtige Stütze, die Erfahrung zu machen, dass es noch eine stärkere Kraft im Universum gibt, die uns trägt. Der tiefste innere Halt scheint durch die Anbindung, das Einswerden mit dem Ganzen zu entstehen.

Bei Biodanza wird dieser Punkt insbesondere durch die *Linie der Transzendenz* unterstützt und durch die Möglichkeiten zu *Erfahrungen von Trance*. Transzendenz bedeutet hier, über das Ego „hinaus“ zu gehen, es zu überwinden, um in eine Erfahrung der Einheit mit der Natur, den Menschen und allem zu gelangen.

Eine Erfahrung von Transzendenz ist die von Schönheit, Vollkommenheit oder von absolutem Frieden, wie sie z.B. in der Trance, einer Veränderung des Bewusstseinszustandes erfahrbar wird.

Durch die Regression bei Biodanza wird eine Rückkehr zum „Ursprünglichen“ gebahnt. Regression bedeutet, dass man sich in der Trance ganz auflöst, seine Identität in dem Moment ganz aufgibt, um in die Einheit einzutauchen, in die tiefe Verbindung zu sich selbst, zu den anderen und dem Kosmos. Aus diesem Erleben taucht man sehr gestärkt wieder auf. Diesen Prozess nennen wir *integrative Trance*, die einen heilenden, tief regenerierenden Einfluss auf die Menschen hat, eine biologisch organische Erneuerung. Bei Biodanza wird diese Art der tiefen Trance auch „*Wiedergeburt*“ genannt, weil sie uns wieder mit der Ursprungskraft und -Quelle unseres Lebens verbindet. Dabei stellt die Gruppe quasi die „Gebärmutter“ dar, den sicheren Raum für diese Erfahrungen.

Auch viele Methoden der Heiler arbeiten mit der Verbindung zu dieser Ebene. Viele Methoden habe ich kennengelernt und viele Erfahrungen machen dürfen, die in einen anderen Bewusstseinszustand führen, der mit der Quelle und Ordnung allen Lebens In Verbindung bringt, die dadurch

ordnend, wieder neu strukturierend in das Leben des Menschen wirkt. In anderen Zusammenhängen wird diese Quelle, Gott, heilender Geist, vitales Unbewusstes, universelle Ordnung, Quantenfeld, Matrix, „das Leben“ oder noch anders genannt. Wesentlich für mich ist, dass diese Quelle oder Macht, die es in so vielen verschiedenen Religionen und spirituellen Methoden gibt, eine wesentliche Kraft darstellt.

Diese Zustände werden durch Tanzfolgen auf langsame und progressive Weise herbeigeführt. Nur so ist es möglich, sich in dieses Loslassen der Alltags-Identität (Kontrolle und Wachsamkeit), in die Hingabe fallen zu lassen. Auch hier hat natürlich die Musik, die Art der Bewegung und die Geborgenheit der Gruppe eine große Bedeutung.

Es gibt Tänze *leichter Trance*, wie z.B. die Segmentbewegungen des Halses, (die viel mit Entspannen, Fallenlassen und Hingabe zu tun haben), den Wiegekreis, das Fließen. Dann gibt es auch *tiefer werdende Trancen*, wie z.B. das Fließen im Paar, die Lichttaufe, das Streicheln in kleinen Gruppen, integrative Elastizität, Streicheln des Gesichtes, generierende Haltungen, bis schließlich hin *zu tiefen Trancen*, wie Gesang auf den Körper, Trance der Schweben an Land oder im Wasser, Wiegen des göttlichen Bambusrohres und viele mehr.

Sicherlich gibt es außer diesen Formen von Trance durch Tanz, Bewegungen oder Haltungen, auch Trancen künstlerischer Art, die durch Musik, Poesie oder bildende Kunst hervorgerufen werden. Und auch in der Natur können solche Zustände fast von allein entstehen...

Interessant ist im Zusammenhang mit Trancen auch, dass sie zur Ausschüttung von euphorisierenden Hormonen wirken, was ihre stark regenerierenden Wirkungen auch rein physiologisch ein Stück weit erklärt.

Ist Vertrauen ins Leben gleichzusetzen mit Vertrauen in eine höhere Macht? Für mich nicht ganz. Vertrauen ins Leben hat für mich auch viel mit Vertrauen in die Verbindungen mit anderen Menschen zu tun, die man in den *Vivencias* bei Biodanza sehr stark fühlen kann. Außerdem scheint es so, dass auch die Verbindung mit der Natur, dem Leben in der Natur ein sehr großes Vertrauen ins Leben erzeugen kann, indem man diese unglaubliche Kraft immer wieder sehen und erleben kann. Daher ist es auch ganz besonders schön, *Vivencias* in der Natur zu tanzen, bei der die Verbindung zur Natur mit eingebunden wird...

6. Zusammenfassung und Ausblick

Es ist mir ein Anliegen in dieser Arbeit zu zeigen, dass Biodanza eine gute Möglichkeit ist, um Menschen auf dem Heilungsweg bei Krebs zu unterstützen und natürlich auch darüber hinaus als Prävention vor Erkrankungen dieser oder anderer Art gut geeignet ist.

Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe weitere interessante Fragestellungen. Zum Beispiel beabsichtige ich ein Projekt zu starten, bei dem ich Biodanza für Krebskranke an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf anbiete. In dieser Gruppe möchte ich die Untersuchungen dieser Arbeit weiter beobachten und möglicherweise durch eine begleitende Studie mit erprobten standardisierten Fragebögen die Lebensqualität und seelischen Einwirkungen von Biodanza auf diese Gruppe untersuchen. Mein Projekt für die Zukunft.

Zuerst einmal steht nun für mich der Abschluss meines Medizinstudiums an. Mit Sicherheit werde ich keine „normale“ Ärztin werden, sondern möchte unbedingt einen Platz finden, an dem ich meine Erfahrungen als Biodanza-Leiterin und alle anderen Erfahrungen einfließen lassen kann. Ich bin überzeugt davon, dass es diesen Platz für mich gibt. Integrative, ganzheitlich onkologische Nachbetreuung wäre da ein interessantes Gebiet für mich.

Ich wünsche mir, dass es auch in der Medizin noch mehr Studien in diese Richtung geben wird, wie Medizin ganzheitlicher gestaltet werden kann, um den Menschen noch besser zu helfen.

In meinem zukünftigen Arztsein möchte ich es so halten, wie Bernie Siegel es wiederum in „Prognose Hoffnung“ (20) schreibt:

„Als Arzt muss ich dafür sorgen, dass die Menschen Zeit gewinnen, um sich selbst heilen zu können, ... sie zu sich selbst führen, zum eigenen inneren Arzt.“



7. Danksagungen

Ich danke meinen Eltern, dass sie mir das Leben schenkten und mich in Liebe und Fürsorge groß zogen. Ich danke Ihnen für die Unterstützung und Möglichkeit, die Wochenenden zur Biodanza-Ausbildung fahren zu können, indem sie sich wo nötig um meine Kinder kümmerten.

Ich danke meiner wunderbaren Biodanza- Ausbildungsgruppe, die mir die vielen Jahre eine Heimat gab, in der ich all diese ganz besonderen Erfahrungen machen durfte. Ich danke für die vielen wunderwundervollen Tänze, liebevollen und zärtlichen Begegnungen, die Wärme, die Nähe, das Verständnis und auch zuweilen die Herausforderungen. Diese Gruppe war tatsächlich der perfekte Nährboden für mein Wachstum. Ich möchte niemanden von Euch darin missen und hoffe auf langwährende Verbundenheit.

Ich danke Ellen für ihre liebevolle Motivation, ihre dauerhafte und zuverlässige Reflexion während des Projekts der Monografieerstellung. Was hätte ich nur ohne Dich gemacht?

Ich danke Majani, meiner ersten Biodanzalehrerin, die mich in die ersten faszinierenden Erlebnisse mit Biodanza führte, sowie den verschiedenen Leitern meiner Wochengruppe und meinen Mittänzern, die mir so viele verschiedene wunderschöne Erfahrungen ermöglichten.

Ich danke den TänzernInnen in meinen eigenen Gruppen für Ihr Einlassen und Vertrauen und die vielen erfüllenden Erlebnisse und Momente.

Ich danke ganz besonders meinen Interviewpartnern für die offenen und tiefen Gespräche, die mich sehr berührt haben und wesentlich für diese Arbeit waren.

Ich danke Gabi Freyhoff, meiner Ausbilderin in Biodanza. In ihrer Ausbildungsgruppe habe ich mich so wohl gefühlt, da sie diesen wunderbaren liebevollen Raum schuf für unser Wachstum. Ihre liebevolle Unterstützung ihre Menschlichkeit, ihre fundierten Kenntnisse in der Biodanza-Theorie, ihr Organisationstalent, ihr Einladen von so vielen Biodanza-Direktoren in unsere Ausbildungswochenenden waren und sind ein riesiges Geschenk! Ihre wundervollen Vivencias und Consignas werde ich nie vergessen.

Ich danke all den großartigen Biodanza-Direktoren, die in unserer Ausbildung auf so mannigfaltige Weise die Theorie von Biodanza erfahrbar und lernbar gemacht haben. Jedes Wochenende war ganz wundervoll und einzigartig.

Ich danke meinen Kindern, dass sie mich unterstützt haben, indem sie mich zu diesen vielen Ausbildungswochenenden, Seminare und Biodanza-Tanzabenden haben ziehen lassen. Ich danke ihnen, dass sie sich für meine Erfahrungen interessieren, sich über meine Freude und schönen Erfahrungen mitfreuten. Ich danke meinen Kindern, dass sie mich durch ihr Dasein motivierten, immer wieder mit dem Leben zu verbinden.

Ich danke meinem lieben Freund Hubert, für all das, was ich im Rahmen von „Leicht & Lebendig“ lernen durfte und das in meine Biodanza-Arbeit mit einfließt.

Ich danke meinem Liebsten Hieronymus, dass er mir Mut gemacht und mich unterstützt hat, diese Ausbildung zu machen.

Und ich danke Rolando Toro, dem ersten Ermöglicher, für seine wundervolle Arbeit!

Hamburg, November 2016

8. Literaturverzeichnis und Quellenverzeichnis

- (1) Barrett, Sandra, „Das geheime Wissen unserer Zellen“, Goldmann 2014
- (2) Bauer, Joachim. „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper 2004
- (3) Besser-Siegmund, Cora, „Magic Words“, Jungfermann 2001
- (4) Bruch, Cordula, „Biodanza mit Menschen mit der Diagnose Krebs“, Monografie zum Erwerb des Biodanza-Zertifikats 2000, überarbeitet 2008
- (5) Deutsche Krebshilfe, „Die blauen Ratgeber“, Bonn
- (6) Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin (EANU), Aktuelle Gesundheitsnachrichten, Hefte 19-23, 2015/2016
- (7) GFMK, „Befund Krebs“, Heft 5/2012
- (8) Irmey, György „110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs“, Trias-Verlag
- (9) Irmey, György „Heilimpulse bei Krebs“, Haug-Verlag,
- (10) GfBK (Gesellschaft für biologische Krebsabwehr): Broschüre „Wege zur Gesundheit“, Heidelberg 2015
- (11) GfBK (Gesellschaft für biologische Krebsabwehr): Broschüre „Wege zum seelischen Gleichgewicht bei Krebs“, Heidelberg, 2015
- (12) GfBK, Biologische Krebsabwehr e.V., Mitgliederzeitschrift „Signal“ 3/2010
- (13) GfBK, „Momentum, Gesund leben bei Krebs“, Mitgliederzeitschrift GfBK 1/2016, Heidelberg
- (14) Kast, Verena, „Die Lebensfreude einladen“, Herder- Verlag 2006
- (15) Myss, Caroline, „Mut zur Heilung“, Knauer 2000
- (16) Rau, Ebo, „Krebs! Was nun Ebo?“, Eigenverlag 1998
- (17) Schellhase, Andrea; „Ich fühle mich bis in meine Fingerspitzen“ Monografie zum Erwerb des Biodanza-Zertifikats 2014
- (18) Servan-Schreiber, David, „Das Anti-Krebs-Buch“, Goldmann 2010
- (19) Servan-Schreiber, David, „Die neue Medizin der Emotionen“, Goldmann 2006

(20) Siegel, Bernie, „Prognose Hoffnung, Liebe Medizin und Wunder“, Ullstein 2006, Original 1986

(21) Simonton, Carl und Stephanie, Creighton, James
„Wieder gesund werden“ Rowohlt 1982

(22) Stück, Markus; Villegas, Alejandra Biodanza im Spiegel der Wissenschaften, Schibri-Verlag 2008, Buch 1 „Zur Gesundheit tanzen?“

(23) Toro, Rolando „Das System Biodanza“, Tinto-Verlag 1989?

(24) Toro, Rolando, IBF-Ausbildungsmaterialien, übersetzt von Gabriele Freyhoff, Biodanza-Schule Köln

- Band 1: Definition von Biodanza und theoretisches Modell
- Band 2: Das vitale Unbewusste und das biozentrische Prinzip
- Band 3: Die Vivencia
- Band 4: Biologische Grundlagen von Biodanza
- Band 5 : Physiologische Grundlagen von Biodanza
- Band 6: Psychologische Grundlagen von Biodanza
- Band 8: Identität und Integration
- Band 12: Vitalität
- Band 13: Sexualität
- Band 14: Kreativität
- Band 15: Affektivität
- Band 16: Transzendenz
- Band 17: Wirkungsweisen von Biodanza
- Band 20: Anwendungen und Erweiterungen von Biodanza
- Band 20: Biodanza Ars Magna

(25) Villegas, Alejandra, Biodanza im Spiegel der Wissenschaften, Schibri-Verlag 2008, Buch 2 „Der getanzte Weg“

(26) Weber, Walter: Vortrag bei you tube: „Seelische Heilfaktoren, der Krankheit begegnen“

(27) Wilber, Ken „Mut und Gnade“, Frankfurt am Main 1992

(28) Young, Alan, „Das ist Geistheilung“, Bauer-Verlag 1993

Fotos: Paola Martinez, Oliver Reimann, Hieronymus Hübner