



Den Tinnitus einfach vergessen?

Tanz mal drüber nach!

von Sonja Bunk, M. A., diplomierte Jazzdance-Tanzlehrerin

„Leben heißt, nicht zu warten bis der Sturm vorüberzieht, sondern lernen, im Regen zu tanzen“, besagt ein bekanntes Sprichwort. Vielleicht trifft dies besonders für Menschen mit chronischem Tinnitus zu: Nicht jeden Tag anhören, ob das Ohrgeräusch noch da ist, sondern mit dem Tinnitus ein gutes Leben führen – hier und jetzt! Und – ja – es gibt sie tatsächlich: Tage, an denen der Tinnitus komplett in Vergessenheit gerät. Tanzen eröffnet hierzu wunderbare Möglichkeiten, viele von diesen unbeschwerten Momenten zu erleben.

Tanzen ist ein Gespräch zwischen Körper und Seele

Tinnitus kann seelische und körperliche Ursachen haben. Manchmal beides. Tanzen setzt auf diesen zwei Ebenen an. Der Körper bewegt sich. Das tut gut. Die Seele schwingt mit. Das ist noch besser. Beim Tanzen hat der Mensch die Möglichkeit, Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Man könnte auch sagen: Da, wo der Tinnitus das eigene Leben aus dem Takt gebracht hat, kann Tanzen Tinnitus-Betroffene wieder in

den eigenen Rhythmus bringen. Dabei geht es nicht darum, perfekt tanzen zu lernen. Um die heilsame Wirkung des Tanzens zu erfahren, reicht es, sich der Bewegung zur Musik hinzugeben. Manchmal hilft es schon, einfach die Musik Zuhause aufzudrehen und drauf los zu tanzen, um die Wahrnehmung des Tinnitus zu verändern. Auch Tanzkurse, Tanzworkshops, Tanzveranstaltungen sind empfehlenswert, um die Lebensqualität zu erhöhen. Die Hauptsache ist: Es macht Spaß! Dann verschwindet der Tinnitus fast von alleine von der Bühne des Bewusstseins.

Tanz- und Bewegungstherapie – eine kunsttherapeutische Methode für Tinnitus-Patienten

„Welches Tempo brauche ich?“

Interview von Sonja Bunk mit Laura Sadiku, diplomierte Tanz- und Bewegungstherapeutin und Inhaberin und Tanzlehrerin in der Tanzschule TanzArt in Chur.

Sonja Bunk: Frau Sadiku, wenn jemand mit Tinnitus zu Ihnen in die Tanztherapie kommt, was machen Sie dann als Erstes?

Laura Sadiku: Ich frage, wie sich der Tinnitus zeigt. Es gibt Patienten, die den Tinnitus stärker empfinden, wenn die Musik lauter wird, und es gibt jene, die laute Musik brauchen, damit sie den Tinnitus nicht mehr hören.

Bunk: Ist es wichtig, diesen Unterschied abzuklären?

Sadiku: Sehr. Auch wenn man in der Tanztherapie oft ohne Musik einsteigt, will man vielleicht später einen Prozess mit Musik unterstützen und beobachten, was beim Patienten passiert. Dann muss der Therapeut wissen, wie man mit der Lautstärke umgeht. Tanztherapie arbeitet mit dem Ansatz, dass man den Menschen da abholt, wo er momentan steht.

Bunk: Wo setzt man dann an?

Sadiku: Tanztherapie schaut vor allem auf den energetischen Weg. Man arbeitet ganzheitlich. Die energetische Wahrnehmung des Therapeuten beginnt bereits im ersten Moment, wenn der Patient den Raum betritt.

Bunk: Was nehmen Sie dann zum Beispiel wahr?

Sadiku: Ich achte auf Körperhaltung, Mimik, Blickkontakt und Gangart. Dann kommt zuerst die Frage: „Wie geht’s?“ Und in der Regel sagen die Patienten: „Ja gut, aber irgendwie komisch.“ Das „gut“ wird fast immer genannt, da der Patient häufig im Zweifel darüber ist, ob es ihm wirklich schlecht geht, da man den Tinnitus ja nicht sehen kann.

Bunk: Was ist jetzt der Unterschied von Tanztherapie zu beispielsweise kognitiver Verhaltenstherapie, die ja bei Tinnitus oft empfohlen wird?

Sadiku: In der kognitiven Verhaltenstherapie geht es um Gedanken, Wissen und Verstehen der anstehenden Themen, die den Menschen

beschäftigen. In der Tanztherapie ist der verbale Teil auch sehr wichtig, um immer wieder reflektieren zu können, was beim Patienten im therapeutischen Prozess passiert. Die Bewegung, der Tanz und die Musik dienen als Hilfsmittel, um dem Patienten eine andere Form des persönlichen Ausdrucks zu ermöglichen.

Bunk: Also tanzt man gar nicht sofort?

Sadiku: Nein, oder vielleicht in einem von 200 Fällen. Es geht nicht immer nur ums Tanzen. Es kann auch sein, dass der Patient Empfindungen und Gefühle über die Bewegung rauslässt. Dafür braucht man nicht unbedingt Musik.

Bunk: Haben Sie es auch schon erlebt, dass der Ton bei einem Patienten während der Tanztherapiestunde lauter oder leiser wurde?

Sadiku: Ja, das gibt es. Da alle möglichen Faktoren eine Verstärkung oder eine Verringerung bewirken können: Musik, Gerüche, Bilder – innere wie äußere –, Erinnerungen oder auch das Unbewusste, das sich nach

oben arbeitet. Wenn man den Prozess eines Patienten unterstützt, gibt es viele verschiedene Reaktionen, die sich zeigen können. Dann kommt beispielsweise Trauer auf, Tränen fließen – aber nachher wird es im Menschen ruhiger. Und das Empfinden des Tinnitus besser.

Bunk: Können Sie mir ein Beispiel für eine Übung aus der Tanztherapie nennen?

Sadiku: Da Tanztherapie keine pädagogische Arbeit ist, werden verschiedene Übungen mit und ohne Bewegung angewendet, und der Patient kann diese auf seine Bedürfnisse hin anpassen. Auch das Erarbeiten eines Bewegungsrituals ist ein wichtiges Hilfsmittel bei Tinnitus-Patienten.

Bunk: Bewegungsritual?

Sadiku: Das könnte zum Beispiel der Sonnengruß aus dem Yoga sein. Oder es gibt Entspannungsübungen. Diese können helfen, wenn man zum Beispiel im Zug sitzt und der Ton plötzlich lauter wird. Dann nimmt man diese Haltung ein, von der der Patient weiß, dass er in eine Entspannung kommt. Das hilft oft schon.

Bunk: Es reichen also schon kleine Veränderungen, um den Tinnitus wieder leiser zu bekommen?

Sadiku: Es geht in der Tanz- und Bewegungstherapie nicht unbedingt darum, den Ton zu verändern, sondern um die innere Haltung zu ihm. Wenn der Ton da ist, kann man ihn in der Regel nicht umwandeln. Doch Tinnitus-Patienten sollten nicht in eine Ohnmacht oder Blockade fallen, sondern versuchen, ins Handeln zu kommen.

Bunk: Wie wird in einer Tanztherapie getanzt?

Sadiku: In der Regel hilft es, wenn ich mich mitbewege. Ein Beispiel: Der Patient sagt, dass der Tinnitus bei Stress lauter wird. Dann sage ich: „Wir laufen nun durch den Raum. Nehmen Sie wahr, wie schnell Sie laufen. Werden Sie nun schneller und schneller.“ Und dann wird es plötzlich hektisch. Was passiert dann? Ich sage: „Stopp, und jetzt spüren Sie nach.“ Und dann überlegen wir: Wie war das? Und vor allem: Welches Tempo braucht der Patient eigentlich wirklich? Dann wird der eigene Rhythmus eingebaut und ich sage: „Gehen Sie weiter, in Ihrem eigenen Tempo.“ Und dann gebe ich vielleicht ein Lied dazu.

Bunk: Kann der Patient sich auch seinen Lieblingsong wünschen?

Sadiku: Natürlich. Ich hatte vor zwei Wochen eine Gruppe von älteren Damen. Mit ihnen habe ich zu Aerosmith getanzt, weil sie diese Musik mit ihrer Jugend verbindet und bei ihnen Leichtigkeit und Freude ausgelöst hat.

Bunk: Spielen Erinnerungen grundsätzlich eine Rolle in der Tanztherapie?

Sadiku: Absolut. Alles ist im Körper gespeichert. Man darf nie vergessen, dass es Tinnitus-Patienten gibt, die den Tinnitus aufgrund



Den Körper sprechen lassen mithilfe des Tanzes. Foto: Alice Das Neves.

eines Unfalls oder Übergriffs entwickeln. Dann wirkt der Tinnitus wie ein Schutzmechanismus. Wie ein Alarm, der sagt: „Pass auf dich auf.“ Oder eine Warnung: „Achtung Gefahr.“ Der Körper sagt uns, was im Inneren los ist. Das beste Beispiel: Wenn wir aufgeregt sind, erhöht sich der Herzschlag. Der Tinnitus macht eigentlich nichts anderes.

Bunk: Nach wie vielen Tanztherapiestunden rechnen Sie mit einem Erfolg?

Sadiku: Das Allerwichtigste ist: Der Patient muss bereit sein, an seinen Themen zu arbeiten. Wenn er das nicht ist, bringt auch ein Jahr Therapie nichts. Nicht jeder braucht gleich viele Sitzungen. Als Tinnitus-Patient darf man vor allem keine Angst entwickeln,

dass man nicht mehr machen kann, was man gerne macht. Man soll trotzdem versuchen, alles weiterhin zu verfolgen. Disco vielleicht nicht. Aber Freunde treffen, ein Kinobesuch, das ist alles möglich. Man muss sich vielleicht mit einem Hörschutz schützen. Die Dauer einer Therapie und der dementsprechende Erfolg sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich.

Bunk: Gibt es Musikempfehlungen für Tinnitus-Patienten?

Sadiku: Klassische Musik ist gut. Alles, was in ganz hohe Töne geht, eher nicht. Bässe sind ok. Tanztherapie in Bezug auf Tinnitus ist für mich ein total wichtiges Werkzeug, damit der Patient wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnt. Einen Weg zu finden, mit dem Tinnitus umzugehen und sich das Geräusch nicht ständig ins Bewusstsein zu holen. Der Tinnitus-Patient soll das Ohr weiterhin hören lassen. Das Ohr will hören!

Kontakt zur Autorin:



Sonja Bunk, M. A.
Dipl. Jazzdance-Tanzlehrerin
E-Mail: sonja.bunk@web.de

Quellen:

Anna Halprin: Tanz, Ausdruck, Heilung

Dr. Julia F. Christensen und Dong-Seon Chang: Tanzen ist die beste Medizin: Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht

Liane Simmel: Tanzmedizin in der Praxis

Bettina Kyrala: Dein Seelenklang