

## **Neurotango® in der Psychoonkologie von Stefanie Riegert und Gilda Bachora**

Die Diagnose „Krebs“ ist meist ein Schock und löst unterschiedlichste Reaktionen und Gefühle aus wie z.B. Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, Ängste etc...

Psychoonkologische Angebote sollen helfen, mit den psychischen und



gesundheitlichen Folgen der Erkrankung und der Behandlung einen angemessenen Umgang zu finden. Z.B. die auftretenden Gefühle ausdrücken zu können, Gedanken zur Erkrankung und dem Leben anzusprechen, anstehende Neuorientierung im Leben anzugehen und verloren gegangene Stabilität wiederzuerlangen, sowie diesen Prozess zu begleiten.

Bewegung und Tanz sind ein geeignetes Ausdrucksmittel zur Verständigung und Bewältigung von Lebensereignissen.

Neurotango® bietet durch achtsame Bewegung eine Möglichkeit zur bewussteren Wahrnehmung, Entspannung und mehr Wohlbefinden und Lebensqualität. Besonders für onkologische Patienten, ist es eine gute Möglichkeit, ein auf die Bedürfnisse und Nöte, angepasstes Konzept zur

Krankheitsverarbeitung zu entwickeln.

- Tangotherapie bietet eine besondere einfühlsame, kleinschrittige Heranführung an die Körperwahrnehmung, Bedürfnisse und Gefühle, unter Wahrung des eigenen Schutzraumes
- Fördert den behutsamen Vertrauensaufbau
- Beziehungsfähigkeit wird gefördert und/oder wiederhergestellt
- Symbolischer Ausdruck des Körpers
- Achtsamkeit für sich selbst oder zu zweit. Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Art aufmerksam und bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein - ohne zu bewerten. (Jon Kabat-Zinn)
- Nähe und Distanz sowie Respekt und Akzeptanz erleben. (z.B. mit den Neurotango Psychotools: Schatten- oder Fingertanz)
- Ausdrucksfähigkeit im Tanz erleben: sich zeigen können, Annahme der Körperlichkeit, Weiblichkeit, Selbstsicherheit stärken.
- Improvisationstanz fördert lösungsorientiertes Denken und bringt raus aus der einseitigen emotionalen Denkweise.
- Meditation in Bewegung baut neue Energie auf. Auf neuronaler und physischer Ebene.
- Zur Ruhe und zu sich selbst kommen, und das eigene Lebensgefühl erspüren.
- Tangotherapie als Möglichkeit der Lebensfreude. Lebensfreude wird integriert.
- Das Erleben des eigenen Körpers zur Musik, für sich allein und/oder gemeinsam
- Fördert Kontakte und geselliges Miteinander. Wirkt Depressionen entgegen.

- Stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Macht Mut zum Weitermachen im Leben.

Die Ausübung von Neurotango® legt das Zeigen den eigenen Grenzen zu Grunde und leitet dazu an, diese flexibel zu halten.

(s. Rodolfo Dinzel in: Im Kontakt mit der Realität, Angela Nicotra, S. 154, Logos Verl. Berlin 2014)

In der Psychoonkologie sind besonders Frauen mit gynäkologischen Erkrankungen offen für die Tangotherapie. Wir haben sehr gute Erfahrungen damit gemacht, sowohl im Krankenhaus wie auch in der eigenen Praxis.

Verantwortliche Therapeutinnen:  
Gilda Bachora und Stefanie Riegert

Stefanie Riegert  
**Dipl. Psychologin**  
**Entspannungstherapeutin**  
**Psychoonkologin**  
[www.psychoonkologie-dorsten.de](http://www.psychoonkologie-dorsten.de)



### **Vorteile von Neurotango® in der Psychoonkologie:**

- 1) Man muss nicht immer reden. Viele Emotionen, die nicht in Worte gefasst werden können oder wollen, finden eine Möglichkeit über die Körpersprache, ausgedrückt und eventuell verarbeitet zu werden.
- 2) Durch unterschiedlichste Techniken der Neurotango® Psychotools können die Patienten langsam das Vertrauen zu sich selbst und der Umwelt aufbauen. Es wird dabei zunächst auf körperliche Berührung verzichtet und der Weg zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden in den Übungen verbindenden Hilfsmitteln gestaltet.
- 3) Neurotango® bedarf keinerlei Tanz- oder Musikvorkenntnisse. Aber Rhythmus und Musik entspannen psychisch und harmonisieren physisch (Herz-/Kreislauf, Blutdruck, Gehirnströme).