

# Bleiben Sie gesund!

## Tanz dich ins Leben!

„Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben“, sagt Annette Jickeli und beginnt zu erzählen, wie der Tanz ihr Leben veränderte, wie sie durch die Bewegung ihres Körpers ins Leben zurück fand. Die Sonne zaubert helle strahlende Flecken in das große Wohnzimmer und ins schmale Gesicht der jungen Frau, eine Katze schläft auf dem Sessel und auf dem Tisch duften die ersten gelben Tulpen dieses Jahres.

Annette Jickeli wuchs in Sillenbuch auf und lebt seit 16 Jahren in einem hübschen Haus in Riedenberg mit ihren vier Kindern, dem Ehemann und zwei Katzen. „Ich wollte immer Medizin studieren, wurde dann aber Agrarbiologin“, sagt die 44-Jährige.

Vor vier Jahren kam der Schock: Annette Jickeli erkrankte an Brustkrebs, ging durch alle Stationen der Behandlung hindurch. Ihre Familie begleitete sie. Man könne sich das Gefühl nicht vorstellen, die Diagnose katapultierte einen in eine völlig andere Wirklichkeit und die Alltagsdinge treten in den Hintergrund.

Annette Jickeli ging die Krankheit aktiv an: „Als nach der Chemotherapie die Haare ausfielen, feierten wir ein Haare weg-Fest“, lächelt sie. „Ich rasierte mir den Kopf und die Kinder waren begeistert.“

Wenn man die Diagnose höre, denke man „Krebs bedeutet tot“, man habe Bilder von Leuten mit kahlen Köpfen im Kopf. „Es gibt Zeiten, in denen ich gut damit umgehen konnte, aber auch sehr schwere Stunden“, sagt die junge zierliche Frau. „Alle Bereiche des Lebens werden plötzlich viel kostbarer, das Leben mit den Kindern, alle Beziehungen verändern sich und eine große Klarheit dehnt sich aus.“

Annette Jickeli war nach den Behandlungen körperlich kuriert und erlebte in der Reha eine Art Aufbruchstimmung. Sie habe nie etwas mit Tanzen „...am Hut gehabt, und ich dachte,

versuch doch mal was, was du noch nie gemacht hast. Soll ich malen oder tanzen?“ Annette Jickeli tanzte....

Die Tränen flossen endlos und sie hatte sofort Zugang zu ihren Gefühlen, zu ihrem inneren Körper. Sie wusste: „Ich muss mich dem Krebs stellen, ich möchte wissen, wofür ich auf der Welt bin.“

Sie erklärt: „Tanzen umfasst unser ganzes Sein. Es ist ein ganzheitlicher Prozess für Körper, Seele, Geist. Der Körper ist das Instrument, unmittelbar und jederzeit zugänglich. Er enthält unsere Weisheit und Wahrheit. Beim Tanzen benutzen wir alle unsere Sinne und es gibt ein natürliches Feedback zwischen der Bewegung und den Gefühlen.“ Im Tanzen lasse man Altes los, damit Neues beginnen könne und stelle damit den Kontakt zur eigenen Kraft und Stärke her, nicht nur im körperlichen Sinne. Man übernehme Verantwortung für sich selbst und den Körper. Über die Musik werden „Seelenkanäle“ geöffnet, die vielleicht lange verschlossen waren. Der Körper beginne zu vibrieren, fülle sich an mit Energie und Kraft.

„Bin ich mit meinen Gefühlen verbunden, bin ich auch mit dem Leben verbunden. Dabei geht es nicht um das Erlernen



Im Tanz das Leben feiern!

Foto: Ehehalt

von Tanztechniken und Schrittfolgen, sondern um die Selbstwahrnehmung und den Ausdruck dessen, was ich wahrnehme - körperlich und seelisch – das zu spüren, was in mir „lebendig“ ist“, erklärt Annette Jickeli, die nach Überwindung ihrer Krebserkrankung eine Ausbildung zur Tanztherapeutin machte und sich außerdem noch im Schamanismus weiterbildete. „Das ist eine der ältesten Heilmethoden, in der sehr viel tiefes Wissen und viel Weisheit verborgen sind.“

Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, die uns bei schweren Krankheiten überfluten, dürfen sein, sie sollen nicht unterdrückt werden. „Die Gefahr ist, dass man in der Angst zu versinken droht. Man darf traurig sein und kann trotzdem das Dasein genießen“, sagt die Tanztherapeutin. „Wichtig ist, dass man stets liebevoll mit sich umgeht, und über die Bewegung die eigene Kraft spürt und sie fließen lässt.“

Vor zwei Jahren begann Annette Jickeli in Birkach Tanzkurse zu geben mit dem Titel „Tanz dich ins Leben“. Seit einem Jahr leitet sie im Ruiter Krankenhaus Tanztherapiekurse für Frauen mit der Überschrift „Den Lebensfaden finden“, unterrichtet an der Volkshochschule, hält Vorträge über Tanz und Schamanismus, bietet schamanische Reisen an, bei denen man auf sanfte Art und Weise in Kontakt mit der eigenen inneren Weisheit, mit den Bildern der Seele kommt. „Es ist eine meditative Methode der Bewusstseinerweiterung, unterstützt von Trommeln, bei der man Zugang zum ureigenen Potenzial erhält“, erklärt Annette Jickeli, die sich heute sicher ist: „Die Erlebnisse und Erfahrungen durch die Krankheit möchte ich nicht missen, dadurch fand ich zurück ins Leben.“

(Stuttgarter Wochenblatt)  
Gerlinde Ehehalt