

## Wie der Tanzkurs „Heilpädagogischer Tanz“ mit Katrin Mann mein Leben wieder freundlicher und aktiver werden ließ.

Vor Beginn des Kurses war ich ziemlich unten, körperlich sowie auch psychisch. Muskelschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfungszustände waren täglich präsent. Ich hatte keinen Appetit mehr und sehr häufig Aufstoßen und Sodbrennen. Ich musste mich zu allem zwingen, da ich kaum noch zu irgendetwas Lust hatte, konnte mich auch nicht mehr richtig freuen. Auch war ich ständig so erschöpft und müde, dass ich tagsüber kaum etwas zuwege brachte und mich viel hinlegen mußte.

Also beschloss ich, es muss wieder anders werden und so nahm ich an Deinem Kurs teil. Von da an änderte sich nach und nach alles zum Besseren hin. Meine Beweglichkeit nahm wieder zu. Auch die Muskelschmerzen nahmen ab und ich wollte wieder spazieren gehen. Ich kann sagen, mein Wohlbefinden kam langsam zurück. Ich verspürte wieder mehr Sinn im Leben und mein Lebensmut wurde sehr positiv angeregt. Es war erstaunlich, wie sich mein Selbstwertgefühl verbesserte. Ich konnte erneut Freude empfinden, mehr als zuvor. Meine Mitmenschen bemerkten es natürlich ebenfalls.

Ich fühlte mich durch Dich sehr gestärkt und empfand, dass Du sehr sensibel auf mich eingehen konntest. Deine Aufmerksamkeit tat so etwas von gut, ich fühlte mich regelrecht geborgen.

Ich hätte selber nicht erwartet, dass mir die Kursstunden soviel für mein weiteres Leben mitgegeben haben. Auch sehe ich die meisten Dinge nicht mehr als beängstigend an, was mir Mut macht und auch Kraft gibt.

Wir waren ein gutes Team und Du eine sehr gute ZuhörerIn. Du konntest viel aus meinen Bewegungen und Gesprächen entnehmen und an mich weitergeben. Es hat mir wieder Vertrauen gegeben in mich und auch in andere Menschen. Nochmals vielen Dank dafür!

### **Was hat sich für mich zum Positiven verändert?**

- Ich brauche mich mittags nicht mehr hinzulegen, d.h. ich bin nicht mehr müde oder so erschöpft.
- Jetzt gehe ich wieder ab und zu spazieren zwischen 30-45 min., je nach Wetterlage.
- Ich war ganz erstaunt, dass ich sogar Schnee schippen konnte und es mich gar nicht so sehr angestrengt hat, wie ich erst befürchtete.
- Mittlerweile habe ich auch weniger Beschwerden nach dem Essen, fast kein Sodbrennen und Aufstoßen mehr.
- Insgesamt bin ich doch etwas mobiler geworden und nicht mehr so steif. Muskelschmerzen sind nur noch teilweise vorhanden. Trotz Tabletten gegen Depressionen erlebe ich immer noch Ängste, meist im Traum, diese wurden aber geringer.
- Ich lese nun wieder fast jeden Tag die OTZ, wozu ich vorher keine Lust oder Interesse mehr hatte.

Bianca Scheibe, Golmsdorf