

Trotz Parkinson auf dem Tanzparkett

Ein Pionierprojekt in Basel ermöglicht Betroffenen, in eine andere Welt einzutauchen



Das Tanzen hilft, die Krankheit kurz zu vergessen. Petra Rusch (vorne) mit Teilnehmern einer Parkinson-Tanzstunde und Begleitpersonen. Foto Stephanie Gehlen

Von Denise Dollinger

Basel. Im Umkleideraum des Tanzstudios an der Elisabethenstrasse stehen Schuhe, Jacken, ein Rollator und drei Gehstöcke. Ihre Besitzer sind an diesem Nachmittag nebenan im grossen, hellen Tanzraum. Männer und Frauen verschiedenen Alters, mit unterschiedlichen Geschichten, aber einer Gemeinsamkeit: Sie alle sind an Parkinson erkrankt. Jeden Dienstagnachmittag treffen sie sich, um 75 Minuten lang zu tanzen. «Dance for Parkinson Schweiz» heisst das Angebot, das von der ehemaligen Profiballett- und zeitgenössischen Tänzerin und Dramaturgin Petra Rusch und der Ökonomin Stephanie Gehlen gegründet und geleitet wird. «Das Konzept stammt aus New York und ist dort bereits seit 15 Jahren überaus erfolgreich. In den Studios der weltbekannten Mark Morris Dance Group in New York City wurde das Freizeitangebot für Parkinson-Patienten «Dance for Parkinson Disease» entwickelt», erzählt Petra Rusch. «Bei einem Aufenthalt in den USA habe ich die Möglichkeit gehabt, Unterrichtseinheiten zu besuchen.» Daraus sei die Idee und der Wunsch entstanden, auch in der Schweiz Kurse anzubieten. Seit diesem Frühling gibt es nun den ersten in Basel.

Vom Stuhl zur Ballett-Barre

«Als ich bei Parkinson Schweiz vom Angebot erfahren habe, war ich sofort Feuer und Flamme», sagt Verena S.*, «da ich schon als junge Frau den Gesellschaftstanz geliebt habe.» Vor elf Jahren erhielt die 67-Jährige die Diagnose Parkinson, eine Tatsache, die ihr Leben komplett veränderte. Anlaufschwierigkeiten am Morgen, Probleme mit der Feinmotorik und Unsicherheiten beim Unterwegssein gehören seither zum Alltag mit dazu. «Ich staune, was alles noch geht, wenn ich in der Tanzstunde bin», sagt Verena S. «Zu Beginn war ich etwas überrascht, dass wir die Tanzstunde im Sitzen beginnen.

Unterstützung für weitere Kurse gesucht

Kursort: Chronos Movement Tanzstudio, Elisabethenstrasse 22, 4051 Basel
Zeit: Dienstags, 14.30–15.45 Uhr
Kosten: Je Kursstunde 30 Franken, für Mitglieder Parkinson Schweiz 15 Franken
Die Schweizerische Parkinsonvereinigung übernimmt derzeit als Partner die Hälfte der Kosten für die Teilnehmer der Kursstunden. Damit sich das Projekt auch in anderen Schweizer Städten etablieren kann, werden noch Gönner gesucht.
Weitere Informationen: dance.parkinson@gmail.com

Relativ schnell habe ich dann gemerkt, dass das ja auch eine Form von Tanzen ist und ich so den ganzen Körper bis in die Finger- und Zehenspitzen bewege, was mir ungemein guttut.»

Die Unterrichtsstunden orientieren sich im Aufbau an einer klassischen Ballett-Tanzstunde, erklärt Petra Rusch. Was bedeutet, dass die einzelnen Körperpartien spezifisch trainiert werden. «Die ersten 15 Minuten verbringen wir auf Stühlen sitzend im Kreis und arbeiten mit dem Oberkörper, der Feinmotorik und der choreografischen Bein- und Fussarbeit. Danach folgt eine Sequenz an der Ballett-Barre, gefolgt von einer Tanzabfolge frei im Raum.» Neben Petra Rusch ist jeweils mindestens eine weitere professionelle Tänzerin unterstützend vor Ort.

Nach dem Unterricht fühle sie sich jeweils beschwingt und leicht, erzählt Tanja B.*. Vor zweieinhalb Jahren erhielt sie ihre Diagnose. «Ohne Medikamente fühlt sich mein Körper an, als sei er in Fesseln gelegt. Nach der Einnahme wird er weicher und geschmeidiger. Genau so ein Zustand stellt sich im Tanzunterricht auch ein», sagt die 47-Jährige. Der Unterricht

fordere, nebst der grossen Freude, die er gibt, eine hohe Präsenz und Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten. Etwas, das bei der Krankheit sehr zentral ist, denn Gleichgewicht, Wahrnehmung und Motorik sind ein Dauerthema. «Das Tanzen hilft, die Schmerzen und die Krankheit für eine kurze Zeit zu vergessen, und die Erfolgserlebnisse sind Balsam für die Psyche», sagt Tanja B.

Das Musikrepertoire und die Tanztechniken reichen von klassischem, modernem und zeitgenössischem Tanz bis zum Volkstanz und zur Unterhaltungsmusik. Für Menschen mit Parkinson ist Musik ein äusserst wichtiges Element. «Der Takt und der Rhythmus strukturieren die Bewegungsabfolgen und helfen mir, diese beizubehalten», sagt Tanja B. Je nach Lied werden auch Erinnerungen und Emotionen hervorgerufen, die beflügelnd wirken können. «Als zu Hause kürzlich «Let's twist again» im Radio lief, hat mich die Tanzlust gepackt, und ich begann, mich mit den

Schritten, die wir zuvor um Kurs geübt hatten, frei dazu zu bewegen», erzählt Verena S. strahlend. «Das war grossartig.»

Eine kurze Auszeit vom Alltag

Dass die Teilnehmer an Selbstvertrauen gewinnen und mit der Zeit neue Bewegungsfreiheiten erfahren, ist Petra Rusch ein grosses Anliegen. «Durch den Tanz werden gemeinsam Geschichten erzählt, Erfahrung gesammelt und Anmut entwickelt. Die Kursbesucher haben so die Chance, in eine gänzlich andere Welt einzutauchen, und erfahren eine Auszeit vom Alltag. Das ist immens wichtig.» Darum sei es auch zentral, dass die Kurse in einer professionellen Tanzschule durchgeführt werden, um ein möglichst inspirierendes, gesellschaftlich integratives Umfeld für die Kursteilnehmenden zu schaffen.

Obwohl er erst dreimal im Kurs mit dabei war, hat sich für Eugen H.* Dance for Parkinson bereits zum «regelrechten Wochenhighlight» entwickelt. Seit der

Bei der Diagnose sind viele jünger als 60 Jahre

Das Parkinsonsyndrom (Morbus Parkinson) ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. Schweizweit gibt es über 15 000 Patienten. Die Krankheit betrifft etwa ein Prozent der über 60-Jährigen und rund drei Prozent der über 80-Jährigen. Bis zu zwanzig Prozent der Patienten sind bei der Diagnose jünger als 60 Jahre. Männer und Frauen sind etwa gleich oft betroffen. Bei fünf bis zehn Prozent der Betroffenen wird die Erkrankung vererbt und lässt sich auf einen bestimmten Gendefekt zurückführen. Genetische Risikofaktoren spielen aber auch bei der nicht-vererbten Form eine wichtige Rolle. Die Symptomatik der Parkinsonkrankheit ist sehr individuell. Zudem schreitet die Erkrankung nicht bei allen Patienten gleich schnell voran. Zu den typischen Frühsymptomen gehören das einseitige Zittern einer Hand, wiederkehrende Krämpfe in einzelnen Gliedern, chronische Verspannungen im Hals- und Nackenbereich, aber auch Beschwerden beim Gehen. Wegen des fortschreitenden Untergangs von Nervenzellen im Gehirn nehmen die Symptome kontinuierlich zu. Beim Gehen werden die Schritte immer kleiner. Feine Arbeiten (Zähne putzen, Knöpfe schliessen, schreiben) fallen zunehmend schwerer, die Sprache wird häufig leiser und undeutlicher, und die Mimik nimmt ab.

77-Jährige vor acht Jahren die Diagnose erhielt, hat er regelmässig Therapien. Das Projekt, weit weg von den Reha-Einrichtungen und Krankenanstalten ist, neben «Pflichttherapien», eine freudige Abwechslung in einem anderen Umfeld. «Ich habe früher schon sehr gerne getanzt und bin sehr glücklich über dieses Angebot», sagt Eugen H. Benötigt der Senior im Alltag zur Unterstützung beim Gehen meist den Stock, legt er ihn beim Tanzen ganz zur Seite. «Ich fühle mich sehr gut aufgehoben und sicher mit der Lehrerin und den Assistentinnen», sagt er. *Namen geändert

«Mit Tanzen kann eine Verbesserung erreicht werden»

Ärztin Ute Gschwandtner über Stabilisation und Langzeitwirkung

Von Denise Dollinger

BaZ: Frau Gschwandtner, warum ist dieses Projekt ein sinnvolles Angebot für parkinsonkranke Menschen?

Ute Gschwandtner: Bei der Parkinsonkrankheit kommt es, trotz oft gut wirksamer medikamentöser Therapie, zu zunehmender Einschränkung der Beweglichkeit und oft zu Gleichgewichtsstörungen. Hier kann mithilfe von Tanz eine Verbesserung von beidem erreicht werden. Der Vorteil liegt insbesondere in der rhythmischen Bewegung und der damit oft unwillkürlichen Stabilisation von Gleichgewicht und flüssiger Bewegung. Daneben spielt natür-

lich auch der soziale Kontakt eine positive Rolle in der Bewältigung.

Was ist die grösste Schwierigkeit, wenn man von dieser Krankheit betroffen ist?

Es gibt inzwischen zahlreiche gute Medikamente gegen die Krankheit, die oft , zusammen mit Physiotherapie und Logopädie, lange Jahre gut stabilisieren. Leider kommt es dann oft zu einem Wirkungsverlust der Medikation und es kann auch ein zusätzlicher geistiger Abbau einsetzen. Dies rechtzeitig zu erkennen und weitere Therapiemassnahmen zu ergreifen, ist eine der Hauptherausforderungen der bis heute nicht heilbaren Krankheit.

Glauben Sie, dass Tanzen eine Langzeitwirkung für die Betroffenen hat?

Jede Form der tänzerischen Bewegung bei Parkinsonpatienten zeigt zunächst eine sehr gute Wirkung. Es gibt kaum Studien zur Langzeitwirkung, aber, wie bei allen nicht-medikamentösen Therapien, sind die Langzeitergebnisse eher ernüchternd. Hier hilft eigentlich nur ein Wiederholungskurs. Dies wird auch oftmals bei diesen Therapieansätzen angeboten und sollte von den betroffenen Menschen unbedingt wahrgenommen werden.

Ute Gschwandtner ist assoziierte Ärztin in der Klinischen Neurophysiologie des Universitätsspitals Basel und Mitglied des Parkinson Team Basel.

ANZEIGE

Gesundheit heute
wohldosiert informiert

PTV auf SRF 1
Die Gesundheitssendung mit Dr. Jeanne Fürst



Fussreflexzonen-therapie und Neurofeedback

Dr. Jeanne Fürst und Prof. Erwin Philipp Bauer

Die Sendung ermöglichen:
Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm AG, Vista Klinik, Viollier AG.

Fussreflexzonen-therapie soll gegen Schlafstörungen, Verspannungen oder Verstopfung wirken. Dr. Jeanne Fürst spricht darüber mit Direktbetroffenen und diskutiert über die Möglichkeiten und Grenzen einer solchen Behandlung. Haben Sie schon einmal von Neurofeedback gehört? Es handelt sich um eine computergestützte Therapie, die verblüffende Resultate zeigt. Damit wird die Hirnleistung analysiert und optimiert. Die Konzentrationsfähigkeit kann so deutlich verbessert werden.

Gesundheit heute:
Samstag, 16. September 2017, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1:
Sonntag, 17. September 2017, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf
www.gesundheit-heute.ch