



11 Jahre Dance In – Dance Out  
**Tanz dich gesund**

# Tanz dich zurück in deinen Körper

Auf dem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben:  
Elf Jahre inklusives Tanzprojekt „Dance In – Dance Out“

**T**herapie durch Tanz und Sophrologie: Für Monica Fotescu-Uta und viele ihrer langjährigen Wegbegleiterinnen und -begleiter ein sicheres Rezept auf dem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben. Schließlich gibt es das von ihr und der Diakonie gegründete inklusive Tanzprojekt „Dance In – Dance Out“ mittlerweile elf Jahre. Für Gründerinnen und Gründer, Ehemalige, Teilnehmende, Förderinnen und Förderer und alle restlichen Tanzbegeisterten in diesem Jahr ein Grund zum Feiern.

Das Friederike-Fliedner-Haus in der Dortmunder Nordstadt bietet als medizi-

nische Rehabilitationseinrichtung Menschen mit einer psychischen Erkrankung therapeutische Begleitung auf dem Weg zurück ins Berufsleben. Hier wurde „Dance In – Dance Out“ im Jahr 2013 gemeinsam mit der Evangelischen Kirchengemeinde Hörde gegründet. Für die Anleitung, Choreografie und Hinführung zur Auftrittsstufe konnte die ehemalige erste Solistin des Balletts Dortmund, Monica Fotescu-Uta, gewonnen werden.

„Choreo-Sophrologie“ nennt die Tänzerin ihre Methode, wobei körperpsychotherapeutische Elemente in das künstlerische Konzept integriert werden, um der



„Dance In – Dance Out“ probt einmal pro Woche in der Kirchengemeinde Hörde, im Friederike-Fliedner-Haus oder in der LWL-Klinik.

FOTO WIR IN DORTMUND

Krankheit durch positives Erleben und Selbstwirksamkeit zu begegnen. „In der Depression ist die Gefahr groß, den Kontakt zum eigenen Körper zu verlieren. Dem wirkt der Tanz entgegen“, so Fotescu-Uta. Das habe therapeutische Wirkung abseits eines therapeutischen Settings: „Es ist entscheidend, wieder in den Körper zurückzufinden, um die eigene Körpersprache wiederzuerlangen.“

## Farbenfrohes Programm

Heute wird wöchentlich geprobt, mal im Gemeinde-

haus oder der Hörder Lutherkirche, mal in der Dortmunder LWL-Klinik oder im Friederike-Fliedner-Haus selbst. Im Tanzprojekt tanzen Rehabilitanden zusammen mit gesunden Menschen, einige sind seit Jahren dabei.

Im April wird mit allen in Hörde gefeiert: Gemeinsam mit ihren Tänzerinnen und Tänzern hat Fotescu-Uta ein farbenfrohes Programm geschaffen, bestehend aus Musik, Tanz und Schauspiel. Rund 150 Gäste wurden dafür eingeladen, neben Freunden der Tanzgruppe

auch Fachleute der Psychiatrie und viele Kooperationspartnerinnen und -partner.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein oder Höchstleistungen zu erbringen, sondern, laut Fotescu-Uta, darum, sich überhaupt zu trauen, auf der Bühne zu stehen: „Wenn dann der Applaus kommt, spielen die Anerkennung und Wertschätzung eine entscheidende Rolle, um das Selbstvertrauen zu stärken. Die Erkenntnis, dass man dazu fähig ist, so etwas zu erreichen, wirkt dabei wie eine wichtige Medizin.“



Monica Fotescu-Uta leitet die Tanzgruppe „Dance In – Dance Out“.

FOTO WIR IN DORTMUND