

Mit Leidenschaft leben

Der Weg aus dem Hamsterrad

Wie ist das, wenn man die Diagnose Brustkrebs erhält? Wenn der Vorhang fällt über das bisherige Leben? Sich ein Abgrund auftut, das Unge- wisse? Nicht zu wissen, was jetzt kommt, wenn man nicht weiß, ob man überlebt? Das habe ich mich in meinem Leben vor dem Brustkrebs schon ein oder zweimal gefragt, da ich aus einer Familie komme, in der einige Frauen mütterlicherseits an Brustkrebs erkrankt sind. Auch meine Mutter bekam ihn mit 72 Jahren. Zwei Frauen, eine Cousine und eine Tante, haben diese Krankheit nicht überlebt.

Die Diagnose

Zwei Monate vor meinem 51. Geburtstag, am 29. Juli 2014, erhielt ich die Diagnose, die mir den Boden unter den Füßen wegriß und mein komplettes Leben aus den Fugen geraten ließ: BRUSTKREBS. Ein wildes Chaos von Gedanken und Gefühlen durchfuhr mich: Muss ich jung sterben? Werde ich meine Kinder nicht aufwachsen sehen? Meine Enkel nicht mehr kennenlernen? Wer soll die Familie versorgen? Ich wollte doch noch so viele Dinge erleben. Klare Gedanken fassen und funktionieren war jetzt erst mal nicht drin. Mein Gynäkologe meldete mich direkt in einem Kölner Brustzentrum an, denn „die wissen, was jetzt zu tun ist“.

Dort wurden dann auch noch auffällige Lymphknoten gestanzt, und die waren auch befallen. Die Oberärztin im Brustzentrum erklärte mir, dass ich auf jeden Fall eine Chemotherapie machen müsste, um den Tumor zu verkleinern und um brusterhaltend operiert werden zu können.

Emotionale Hölle

Die folgenden drei Wochen waren eine emotionale Hölle. Meine ganze Familie war in dieser Zeit mehr denn je für mich da. Vor allem mein Mann und meine beiden Söhne. Mein Mann sagte mir jeden Tag, dass ich eine Kämpferin sei und gesund werden würde und dass er keine Zweifel daran hätte. Mir war klar, dass er mit dieser Extremsituation überfordert war, aber es gelang ihm, durch positive Betrachtung der Dinge die Negativität zu minimieren. Unermüdlich hielt er mich, wenn ich morgens mit Angst aufwachte. Meine beiden Kinder haben mich einfach in die Arme genommen, wenn ich meinen Gefühlen und Ängsten freien Lauf ließ. Ich danke euch so sehr, dass ihr mich während dieser Zeit getragen und ertragen habt.

Zwei Wochen nach der Diagnose waren alle Untersuchungen vorbei: CT vom Thorax und Oberbauch, MRT von beiden Brüsten

und Skelettszintigramm. Dann die erlösende Nachricht: Man hatte keine Metastasen gefunden! Meine Angst, jetzt schon sterben zu müssen, wandelte sich komplett in ein JA zum Leben, diese Krankheit anzunehmen und zu besiegen.

Mein auferlegter Freund

Dieser Tumor brachte mich dazu, Meinungen und Einstellungen zu einigen Dingen neu zu betrachten. Vor allem mich selbst zu lieben, aus meinem Hamsterrad auszu- steigen und nicht nur zu funktionieren. Ich nannte ihn deshalb „meinen mir auferlegten Freund“. Ich würde ihm zuhören, aber mich bestimmt nicht von ihm „platt“ machen lassen. Ich hatte verstanden. Er konnte jetzt gehen.

Innerhalb weniger Tage stand mein Therapieplan fest. Sechzehn Chemotherapien hatte ich also vor mir, Operation, 28 Bestrahlungen, Herceptin und antihormonelle Therapie. Das war zu viel – diesen riesigen Berg vor Augen zu haben. Also beschloss ich, mich nur mit den Teilabschnitten zu beschäftigen. Zuerst viermal EC, das waren die Schlimmsten. Nach diesen Sitzungen schaffte ich es gerade noch nach Hause. Schnell etwas essen und dann ging's auch schon ab in den Keller mit meinem Kreislauf.



Mir war kotzüberl und ich war für Stunden zu nichts mehr fähig. Trotz der Übelkeit bin ich, nach einigen Stunden Schlaf, immer raus an die frische Luft gegangen. Immer in Begleitung einer meiner Söhne, falls ich doch zusammenbrechen würde. Es ist nie passiert! Im Gegenteil, die Bewegung an der frischen Luft sorgte dafür, dass ich mich besser fühlte. Dieses Zeug hat dann dafür gesorgt, dass der Tumor sich rasch verkleinerte.

Die Krankheit als Chance

Aber auch ich blieb nicht davor verschont, was alle Frauen durchmachen müssen, den Verlust der Haare am ganzen Körper. Erschreckend war das nicht für mich, eher die Versuchung, jetzt was anderes auszuprobieren. Die Perücke, die ich mir aussuchte, war eine komplett andere als die Haare, die ich vorher hatte. Vorher trug ich meine Haare kurz und schwarz und jetzt war es ein blonder Bob. Sowieso habe ich mich auch während dieser ganzen Zeit jeden Tag hübsch zurechtgemacht. Ich schminkte mich jeden Tag. Ich habe immer ein frisches Make-Up aufgelegt und ging nie ohne Lippenstift aus dem Haus. Ich habe während der ganzen Therapie nie aufgehört Sport zu machen. Ich ging zum Yoga, zur Gymnastik und war viel draußen an der frischen Luft. Ich hatte begonnen, diese Krankheit als Chance zu sehen. Am Anfang bin ich in ein dunkles Loch gefallen, in dem nur die Angst, Traurigkeit und Wut zu spüren waren. Doch zunehmend wuchs die Kämpferin in mir. Jetzt ging es nur um mich, darum loszulassen, Dinge abzugeben oder auch mal liegen

zu lassen. Das war ein Prozess, der mir nicht leichtfiel, mir, der Perfektionistin. Aber die Ressourcen, die dadurch frei wurden, brachten mir eine unheimliche Kraft.

Während dieser schlimmen Zeit öffnete sich mein Blick auf eine Leidenschaft, die mich schon mein ganzes Leben begleitet: das Tanzen. Es gibt einfach keine Worte für das, was im Tanz geschieht. Ich spürte mit jeder Minute, wie ich mich physisch und ganz besonders psychisch besser fühlte. Wie wunderbar mein Körper sich anfühlt, wenn ich ihm Raum gebe, sich in der Bewegung auszudrücken. Dieses Gefühl wollte ich unbedingt weitergeben. So begann ich 2015 meine Ausbildung zur integrativen Tanztherapeutin bei der DGT Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie e.V. in Köln.

Ein weiterer Traum von mir war es immer gewesen, ein professionelles Foto-Shooting zu machen. Jetzt sollte es ein ganz besonderes werden. Die Vorstellung, mich mit verschiedenen Perücken in ganz unterschiedliche Typen zu verwandeln, ließ mich nicht mehr los. Zu zeigen, welche positiven Aspekte eine Krebserkrankung haben kann, das war mir sehr wichtig. Auch in einer schweren Zeit kann man (zumindest äußerlich) sehr attraktiv sein und das tun, woran man Spaß hat. Von einer Wegbegleiterin bekam ich die Adresse einer tollen Fotografin, die sofort verstand, worum es mir ging. Mit großem Spaß und Begeisterung haben wir diese Fotos gemacht. Dieses Shooting war ein regelrechter Energieschub. Danach hörte ich immer wieder, ich sei sehr fotogen und wandelbar. So einige Menschen in

meinem Umfeld rieten mir, mich doch mal bei Modelagenturen zu bewerben. Ich habe es gemacht – und was soll ich sagen? Ich wurde von mehreren Agenturen zum Casting eingeladen, die mich in ihre „best ager“ Modelkartei aufgenommen haben. Das ist ein soooo tolles Gefühl! Ich habe aus dieser schlimmen Zeit mitgenommen, dass man seine Leidenschaften nicht unterdrücken soll, sondern mit Leidenschaft leben soll.

Leben im Hier und Jetzt

Von der Diagnose bis heute sind fünf Jahre vergangen. Meine Therapie ist abgeschlossen, der Krebs ist weg! Was mich die nächsten Jahre noch begleiten wird, sind die Antihormone und die eine oder andere Hitzewallung. Ich weiß nicht, was morgen oder übermorgen sein wird, aber das ist auch nicht wichtig. Seit meiner Erkrankung lebe ich im Hier und Jetzt. Was im Hier und Jetzt geschieht ist LEBEN! Seit vier Jahren leite ich Kurse und Workshops im integrativen Tanz. Ich konnte schon vielen Menschen, auch Krebspatienten, dieses wunderbare Gefühl weitergeben. Die pure Lebensfreude, Lebendigkeit und Gelassenheit sind nur drei von so vielen Empfindungen, die während dieser Kurse und Workshops erlebt werden.

Ich möchte nichts beschönigen. Brustkrebs ist eine schlimme Krankheit, aber sie kann auch viele positive Chancen mit sich bringen, man muss sie nur erkennen und wahrnehmen und positiv nach vorne schauen. Hinzu kommt, dass wir in unserem Lande medizinisch gut aufgestellt sind. Wir haben effektive Therapieformen und wir haben hervorragende Ärzte und Schwestern, die einen großen Teil ihrer Kraft dafür geben, uns zu helfen gesund zu werden. Danke an euch alle und Danke an das Leben! ♀



Fotos: Sylvia Kröll

Autorin

Astrid Volk

E-Mail:

info@tanzkoerper.de
www.tanzkoerper.de

