

Bitte nicht Brustkrebs! Ich will doch noch meine Enkel kennenlernen



Wie ist das, wenn man die Diagnose Brustkrebs erhält? Wenn der Vorhang fällt über das bisherige Leben? Sich ein Abgrund auftut, das Ungewisse? Nicht zu wissen was jetzt kommt, wenn man nicht weiß, ob man überlebt?

Ich komme aus einer Familie, in der einige Frauen mütterlicherseits an Brustkrebs erkrankt sind. Auch meine Mutter bekam ihn. Zwar erst mit 72 Jahren, aber auch sie war betroffen. Zwei Frauen, eine Cousine und eine Tante, haben diese Krankheit nicht überlebt.

Ich konnte mir dieses Gefühl nicht vorstellen. 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. Jetzt auch ich!!!

Ein wildes Chaos von Gedanken und Gefühlen begann: 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. Der pathologische Befund der Gewebepiopsie bestätigte es mir schwarz auf weiß: Mammakarzinom rechts oben außen – Päng!!!! – 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 als wäre der Tumor in der Brust nicht schon genug, waren auch noch einige Lymphknoten befallen. Und wieder startete in meinem Kopf das Endzeitszenario. Metastasen in den Lymphknoten? Das kann nur bedeuten, dass der Krebs bereits gestreut hat.

Die folgenden drei Wochen waren eine emotionale Hölle. Aber aufgeben – das kam für mich nicht in Frage. 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 später waren alle Untersuchungen vorbei. Die erlösende Nachricht: Man hatte keine Metastasen gefunden! Alles war frei! Leber, Lunge und Skelett.

Es war also „nur“ der Tumor in der Brust und einige Lymphknoten. Das würde ich hinkriegen! Jetzt konnte ich wieder durchatmen. Meine Angst, jetzt schon sterben zu müssen, wandelte sich komplett in ein JA zum Leben, diese Krankheit anzunehmen und zu besiegen.

Dieser Tumor brachte mich dazu, Meinungen und Einstellungen zu einigen Dingen neu zu betrachten. Vor allem mich selbst zu lieben, aus meinem Hamsterrad auszusteigen 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, dafür würden jetzt so einige Leute sorgen und natürlich vor allem ich selbst.



Sechzehn Chemotherapien musste ich über mich ergehen lassen. 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. Jedenfalls diese viermal EC hatten es in sich, aber dieses Zeug hat dafür gesorgt, dass der Tumor sich rasch verkleinerte. Schon nach dem zweiten Mal um mehr als ein Drittel.

Vorher trug ich meine Haare kurz und schwarz und jetzt war es ein blonder Bob. Ich habe immer ein frisches Makeup aufgelegt und ging nie ohne Lippenstift aus dem Haus. 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 war ich in ein dunkles Loch gefallen, in dem nur die Angst, Traurigkeit und Wut zu spüren war. Doch zunehmend wuchs die Kämpferin in mir.

Ich wurde durch die Therapie komplett in meinem Alltag entschleunigt. 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 genau dieser Prozess zeigte mir eben auch, was ich wirklich wollte. Ich entdeckte das Tanzen wieder für mich. Wie wunderbar mein Körper sich anfühlt, wenn ich ihm Raum gebe, sich in der Bewegung auszudrücken.

Dieses Gefühl wollte ich unbedingt weitergeben. Genau aus diesem Grund begann ich 2015 meine Ausbildung zur integrativen Tanztherapeutin bei der DGT Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie e.V. in Köln. Hier erwerbe ich mir das notwendige Wissen, um Selbsterfahrungsgruppen durch den **integrativen Tanz** zu führen.

Woher du auch kommst, ob du reich oder arm bist, was du beruflich machst, welche politische Einstellung du hast oder an wen oder was du glaubst – es ist die pure Lebensfreude.



Info: Astrid Volk leitet seit zwei Jahren Kurse und Workshops im integrativen Tanz - für alle, die im Raum Köln, Frechen, Hürth, Brühl und Erftstadt wohnen. Sie sagt: „Ich konnte schon vielen Menschen dieses wunderbare Gefühl weitergeben, von der Krebspatienten bis hin zur jungen gestressten Mama. Die pure Lebensfreude, Lebendigkeit und Gelassenheit sind nur drei von so vielen Empfindungen, die während dieser Kurse und Workshops erlebt werden.“ Schaut euch gern mal um: www.tanzkoerper.de

Außerdem erfüllte sich Astrid neben dem Tanzen ein weiterer Traum für sie, bei dem auch die Fotos entstanden, die diesen Beitrag schmücken. Sie liebt das Spiel mit der Kamera, bewarb sich auf Anraten von Freundinnen bei verschiedenen Modelagenturen – und wurde genommen. Nun darf sie sich Best Age-Model nennen. Davon hätte sie im Leben nicht geträumt.

Fotos: [Silvia Kroll](#)

Artikel erschienen am 23.11.2018 auf „Stadt Land Mama“

Quelle: <https://www.stadtlandmama.de/content/bitte-nicht-brustkrebs-ich-will-doch-noch-meine-enkel-kennenlernen>