

TEXT: MARION FISCHER  
FOTOS: MATTHIAS JUNG



Kurz vor ihrem 51. Geburtstag erhielt **Astrid Volk** die Diagnose Brustkrebs. Mit Musik und Tanz fand sie zurück ins Leben.

## Eine neue Chance

Carlos Santanas Gitarre erfüllt den hellen freundlichen Raum. Sein Latin-Rock wechselt sich ab mit Swing und die Tänzerinnen und Tänzer geben sich ganz den Rhythmen hin. Sie nutzen den großzügigen Raum, um sich frei zu bewegen, schwingen rote, blaue und gelbe Chiffontücher im Takt der Musik – ganz bei sich, ihren Gefühlen und ihrer aktuell vorherrschenden Stimmung. Astrid Volk ist in ihrem Element. Die 56-Jährige bietet spezielle Tanzkurse und Workshops an und möchte ihren Gruppen die Erfahrungen vermitteln, die sie selbst erlebt hat. „Unser Körper ist ein gutes Instrument, um sich wahrzunehmen, sich zu entfalten und Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.“



Links: Bei der Tanztherapie mit einer Schülerin.

Rechts: Mit Meditation zur Ruhe kommen.



Integrativer Tanz hat für mich eine beruhigende, aufbauende und heilende Wirkung“, betont sie. „Er löst innere Blockaden und führt zu einem positiven Körpergefühl. Wir können die Freude an der Bewegung genießen, Ballast abwerfen und neue Energie schöpfen. Durch das Tanzen gewinnen wir Gelassenheit und Stärke zurück und erleben unseren Körper wieder kraftvoller.“ All dies hat Astrid Volk am eigenen Leib erfahren, nachdem ihre Krebsdiagnose sie völlig aus der Bahn geworfen hatte.

### Emotionales Chaos

Im Juli 2014 bemerkte sie Veränderungen an ihrer Brust. Erst dachte die damals 51-Jährige an hormonelle Schwankungen aufgrund der Wechseljahre, ihr Gynäkologe bestand sicherheitshalber auf radiologischer Abklärung. Danach ging alles „Schlag auf Schlag“: Weitere Ultraschalluntersuchungen, Mammographie und eine Gewebebiopsie bestätigten den Verdacht des Arztes und er überwies sie in ein Kölner Brustzentrum. „Das ist jetzt fünf Jahre her, aber ich merke, dass mich meine Geschichte bis heute emotional berührt. Ich weiß noch ganz genau, dass mich eine Schockstarre erfasst und mich eine Mischung aus Angst, Hoffnungs- und Hilflosigkeit und Verzweiflung überkommen hat“, erinnert sich Astrid Volk. „Von einer Minute auf die andere setzt man sich mit dem Tod auseinander, hat Angst um die Familie und stellt sich viele Fragen, wie: Muss ich jetzt sterben? Werde ich meine Kinder aufwachsen sehen und meine Enkel noch kennenlernen?“ Hinzu kam die familiäre Situation mütterlicherseits. Ihre Mutter

war mit 72 Jahren an Brustkrebs erkrankt, eine Tante und eine Cousine haben die Erkrankung nicht überlebt. Und ihre Schwester erhielt vier Monate nach ihr dieselbe Diagnose. Also ließ sie sich auf Anraten ihrer Ärztin im Zentrum für Familiären Brust- und Eierstockkrebs der Uniklinik Köln auf BRCA-Gene testen, um abzuklären, ob sie an erblich bedingtem Brustkrebs leidet. Es lag keine Genmutation vor. Sonst hätten bei der späteren Chemotherapie eventuell die Medikamente angepasst werden müssen. Im Brustzentrum stellten die Ärzte jedoch fest, dass einige Lymphknoten befallen waren. „Dann machte ich noch einmal ein dreiwöchiges emotionales Chaos durch, bis ich das erlösende Ergebnis bekam, dass keine Metastasen gefunden worden waren“, erzählt die Erststädterin. „Jetzt konnte ich endlich durchatmen und mich neu sortieren.“

### Die Familie ist da

Dabei hat ihr das Umfeld sehr geholfen. Ihr Mann war stets an ihrer Seite, hat sie zu allen Terminen begleitet. Vor allem in den drei schwierigsten Wochen habe er sie emotional gestärkt. „Er hat mir immer wieder bestätigt, dass er keine Zweifel an meiner Genesung habe. Während der ganzen Zeit hat er mich morgens in den Arm genommen, wenn ich mit Angst aufgewacht bin, mich getröstet und stets versucht, mich positiv zu stimmen“, erzählt Astrid Volk. „Auch meine beiden Söhne haben mich einfach umarmt, wenn mich mal wieder die negativen Gefühle übermannt haben.“ Ihre Schwiegermutter war von Beginn an für sie und die Familie da und hat sie so gut wie möglich auch im Haus-

halt entlastet. Astrid Volk hatte einen aggressiven Tumor mit ungünstiger Lage und bekam eine neoadjuvante Chemotherapie im Vorfeld der Operation. „Ich hoffte sehr, dass sich der Tumor verkleinern würde und ich brusterhaltend operiert werden konnte“, erzählt Astrid Volk.

„Tanzen ist Lebensfreude.“

Sie hatte Glück, ihre Brust konnte erhalten bleiben. „Das hieß aber auch, dass ich eine lange berufliche Auszeit benötigen würde.“ Die Diplom-Betriebswirtin arbeitete drei Tage pro Woche als Bilanzbuchhalterin bei einem Kölner Unternehmen. „Mein Arbeitgeber und die Kollegen waren toll und haben mir gesagt, ich solle mir alle Zeit nehmen und zurückkommen, wenn ich so weit bin.“ Das sollte ein Jahr dauern. Zunächst standen die Behandlungen an. „Als ich vor meiner ersten Chemotherapie die anderen Frauen an den Infusionsstangen gesehen habe, habe ich das allererste Mal nach der Diagnose geweint“, sagt sie. Noch während der Chemotherapie erfüllte sich Astrid Volk einen Wunsch: ein Fotoshooting. „Es sollte betroffenen Frauen Mut machen, dass auch aus schwierigen Zeiten etwas Positives geschöpft werden kann. Man muss es nur erkennen.“ Es sind wunderbare Fotos entstanden und die 56-Jährige mit der tollen Ausstrahlung ist seitdem ab und zu als Model tätig.


**Buchtip**

Der Blaue Ratgeber „Brustkrebs. Antworten. Hilfen. Perspektiven“ der Deutschen Krebshilfe bietet umfassende Informationen für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Kostenfrei telefonisch bestellen unter 0228 72990-0 oder einfach online herunterladen: [krebshilfe.de](http://krebshilfe.de)


**Kontakt**

TanzKörper - Beweg Dich, erleb Dich!  
Astrid Volk  
Tel.: 0172 2118941  
Web: [tanzkoerper.de](http://tanzkoerper.de)


**JaVita-Patienten-  
Begleitservice**

Sie haben Fragen zu Brustkrebs? Die Experten des JaVita-Patienten-Begleitservice helfen Ihnen gerne weiter unter der kostenfreien Servicenummer: 0800 0 512 512

**Tanzworkshops von TanzKörper  
in 2020:**
**Tanzstudio InTakt**

Kaulardstraße 62-64  
50354 Hürth  
Samstag, 21. März 2020  
Samstag, 6. Juni 2020

**Tanzschule Latas**

Herriger Straße 25  
50374 Erftstadt  
Samstag, 25. April 2020  
Samstag, 13. Juni 2020

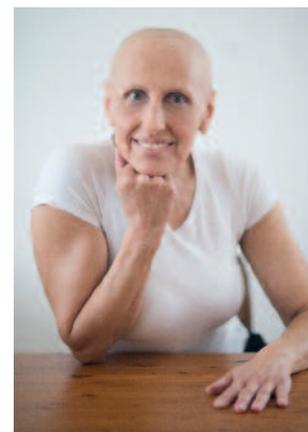
**Lernen loszulassen**

Doch erst einmal standen acht Monate Chemotherapie, die Operation im Februar 2015 sowie die anschließenden 28 Bestrahlungen an. Danach Antikörpertherapie und Antihormontherapie „Nachdem ich das tiefe Loch aus Angst, Wut und Traurigkeit überwunden hatte, begann ich wieder nach vorne zu blicken und mich auf mich zu konzentrieren“, sagt Astrid Volk. „Ein Jahr lang konnte ich den Fokus ganz auf mich richten, und das habe ich

getan. Ich habe gelernt loszulassen. Es war nicht einfach, aber es ist mir gelungen, Dinge abzugeben und liegengelassen. Mein ganzes Erwachsenenleben habe ich oft bis zur körperlichen Erschöpfung im Job und für die Familie funktioniert und nicht auf mich geachtet. Jetzt hatte ich begonnen, mich wichtig zu nehmen.“ Und so hörte Astrid Volk bereits während der Chemotherapie in sich hinein, um zu erkunden, was ihr guttut.

**Neue Wege**

Trotz Übelkeit drängte es sie nach den Chemotherapien an die frische Luft und in den Wald oder in den Park. „Ich habe mich immer kurz ausgeruht und dann zog es mich nach draußen“, erinnert sie sich und ergänzt augenzwinkernd: „Wenn einer meiner Söhne keine Zeit hatte, mich zu begleiten, habe ich mir – wie Hape Kerkeling auf dem Jakobsweg – eine rote Jacke angezogen, damit ich schneller gefunden werde, falls ich zusammenbrechen würde. Das ist aber nie passiert.“ Auch Meditation half Astrid Volk ihre Mitte zu finden. Wenn sie auf ihrem schwarz-goldenen Sitzkissen zur Ruhe kommt, ist sie ganz bei sich. Bis heute ist das so geblieben. Nicht nur das: „Ich wäre gerne Tänzerin geworden, aber das wollten meine Eltern nicht. Trotzdem habe ich in jungen Jahren immer getanzt, klassisches Ballett und später Modern und Jazz Dance“, sagt sie. „Das spezielle Gefühl beim Tanzen hat mich immer berührt.“ Heute ist sie dabei, ihren Kindheitstraum zu verwirklichen und anderen Menschen und Gleichbetroffenen einen neuen Weg aufzuzeigen – einen Weg, den sie selbst gegangen ist. Während ihrer Chemotherapie entdeckte sie das Tanzen von einer ganz neuen Seite wieder. Mit trüben Gedanken alleine zu Hause, legte sie Lisa Stansfield in den CD-Player. „Ich habe getanzt und geschwitzt und danach ging es mir physisch und psychisch besser. Die Bewegung auf Musik hat etwas mit mir gemacht“, erzählt Astrid Volk. „Auch in der Reha habe ich erlebt, was in der Tanztherapie mit mir und den anderen passiert ist. Das hat mich bestätigt, diesen Weg weiterzuverfolgen.“ Sie hat 2015 eine Ausbildung zur „Integra-



Fotoshooting: Auch in schwierigen Zeiten das Positive sehen.

tiven Tanztherapeutin“ begonnen und veranstaltet nebenberuflich ihre Kurse und Workshops in Erftstadt, Hürth und Brühl. Ihr Angebot richtet sich an jeden. Es freut sie besonders, dass bereits mehrere Krebspatientinnen bei ihr getanzt und sich dadurch gestärkt und aufgebaut gefühlt haben. „Tanzen ist Lebensfreude und die Erkrankung kann auch eine Chance sein“, ist Astrid Volk überzeugt. ■

