

Heute führe ich ein  
unperfektes, aber  
selbstbestimmtes  
Leben

Durch die Krankheit lernt Astrid,  
wieder mehr für sich selbst zu sorgen.  
Das Tanzen hilft ihr dabei, mit Körper  
und Seele in Verbindung zu treten

Erst als ich krank  
wurde, spürte ich,  
wie heilsam  
Tanzen sein kann

Erst war da nur der Schock,  
dann erwachte eine ungeahnte  
Lebensfreude in **Astrid Volk, 56**.  
Heute leitet die Erftstädterin  
ganz besondere Tanzkurse und  
macht anderen Frauen Mut

**W**enn ich heute  
vor dem Spie-  
gel stehe und  
mir selbst in  
die Auge  
schaue, blickt  
mir mein neues

Ich entgegen. Diese Frau kenne ich  
selbst noch nicht lange. Eine Frau, die  
in ihrer Mitte ist. Die gelernt hat, sich  
selbst wichtig zu nehmen, für sich  
selbst zu sorgen und auf ihr Inneres zu  
hören. Zu verdanken habe ich das  
alles einem drei Zentimeter großen  
Knoten in meiner Brust. Ein Knoten  
fast so groß wie ein Golfball.

**Es fühlte sich an wie eine Voll-  
bremsung mitten im Leben.**

Die Diagnose bekam ich am 29. Juli  
2014, genau zwei Monate vor meinem  
51. Geburtstag. Obwohl es jetzt schon  
sechs Jahre her ist, ist der Schock so-  
fort wieder präsent. Eine Mischung  
aus Angst, Hilflosigkeit und Verzweif-  
lung überkam mich. „Werde ich meine  
Enkel noch kennenlernen?“, war die  
erste Frage, die mir durch den Kopf  
schoss. Die Angst vor dem Krebs be-  
gleitete mich schon länger. Ich komme  
aus einer Familie, in der einige Frauen  
mütterlicherseits daran erkrankt sind.  
Auch meine Mutter. Zwei weitere  
Frauen, eine Cousine und eine Tante,  
haben diese Krankheit nicht überlebt.  
Sollte es mir genauso ergehen? Ein  
wildes Chaos von Gedanken und Ge-  
fühlen begann: „Muss ich jung ster-  
ben? Wer soll die Familie versorgen?“

Klare Gedanken fassen und funk-  
tionieren war jetzt erst mal nicht drin.  
Der pathologische Befund der Biopsie  
bestätigte es mir schwarz auf weiß:  
Mammakarzinom rechts oben außen –  
peng!!! – also jetzt auch ich. Mein Gy-

näkologe meldete mich direkt in einem Kölner Brustzentrum an, denn „die wissen, was jetzt zu tun ist“.

Die Ärzte stellten fest, dass einige Lymphknoten befallen waren. Wieder begann ein dreiwöchiges emotionales Auf und Ab. Eine emotionale Hölle. Aber aufgeben – das kam für mich nicht infrage. Meine ganze Familie war in dieser Zeit mehr denn je für mich da. Vor allem mein Mann und meine beiden Söhne. Und dann kam das erlösende Ergebnis: keine Metastasen. Alles war frei! Leber, Lunge und Skelett. Endlich durchatmen.

### Meine Angst wandelte sich komplett in ein Ja zum Leben.

16 Chemotherapien musste ich über mich ergehen lassen. Trotz der Übelkeit bin ich, nach einigen Stunden Schlaf, immer hinausgegangen in die Natur. Durch die Therapie wurde ich in meinem Alltag komplett entschleunigt. Jetzt ging es nur um mich und darum loszulassen, Dinge abzugeben oder auch mal liegen zu lassen. Das war ein Prozess, der mir nicht leichtfiel, mir, der Perfektionistin. Mein ganzes Leben habe ich oft bis zur körperlichen Erschöpfung funktioniert – in der Familie wie in meinem Job als Bilanz-Buchhalterin. Zum Glück hat mir mein Arbeitgeber gesagt, ich solle mir alle Zeit nehmen und zurückkommen, wenn ich so weit bin.

Schon mein ganzes Leben begleitet mich die Leidenschaft zum Tanz, als es mir überhaupt nicht gut ging, entdeckte ich diese Leidenschaft von einer ganz neuen Seite. Ich erinnerte

**TANZEN IST WIE THERAPIE**  
**Astrid hat eine Ausbildung zur Tanz-Therapeutin gemacht und kann als Motivations-speakerin gebucht werden.**  
**Infos unter [www.tanzkoerper.de](http://www.tanzkoerper.de)**



mich an meine Kindheit und meinen Traum, Tänzerin zu werden. Intuitiv legte ich Musik auf und begann, durchs Wohnzimmer zu tanzen. Völlig ohne Choreografie, einfach nach Gefühl. Ich habe getanzt, als gäbe es kein Morgen. Danach ging es mir besser. Durch die Bewegung konnte ich in all meine Emotionen eintauchen.

Auch später in der Reha war ich so tief berührt von der aufbauenden und heilenden Wirkung des Tanzens, dass ich 2015 selbst eine Ausbildung zur integrativen Tanztherapeutin begonnen habe. Heute gebe ich Kurse, Seminare und Workshops im integrativen

Tanz. Auch viele Krebspatientinnen kommen und auch sie fühlen sich dadurch gestärkt und aufgebaut. Ich bin überzeugt: Das Tanzen hat mich geheilt. Ich habe gelernt, meine Gefühle durch die Bewegung auszudrücken. Ein befreiendes Erlebnis, das ich gern weitergeben und mit dem ich anderen Frauen Mut machen möchte.

Mein Krebs ist weg. Und ich bin dankbar für das, was er mir gebracht hat. Ich möchte nichts beschönigen. Es ist eine schlimme Krankheit, aber sie kann auch viele positive Chancen mit sich bringen, man muss sie nur erkennen. •

## Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe –  
für erholsamen Schlaf\*

Beruhigt und verbessert so den Schlaf  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde  
Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Unruhe und Schlafstörungen, die auf Angstgefühlen beruhen.

Lasea® Wirkstoff: Lavendelöl. Zur Behandlung von Unruhezuständen bei Angstlicher Verwirrung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Auf der nächsten Seite geht's weiter**

[www.lasea.de](http://www.lasea.de)



1\_01\_01\_20\_00