

# Über die **Kraft** des 🎵 **Tanzens** bei Krebs

Ein bewusster und kreativer Umgang mit der  
Krebserkrankung kann dem Leben neuen  
Sinn stiften. Eine Möglichkeit hierbei:  
Das Tanzen!





»Wer ist erkrankt, wer nicht?  
Irrelevant für den Moment  
des Tanzes, ein Stück  
Normalität, Leben, Sein.«

KATHARINA MAYR-WELSCHLAU  
Tanzlehrerin und Bewegungstrainerin



Internationale Studien haben bewiesen, dass Tanzen und andere Bewegungsformen wie Yoga die Lebensqualität von Krebspatientinnen und Patienten nachweislich steigern. Im Augenblick der Diagnose und auf Grund der drastischen körperlichen und emotionalen Veränderungen verlieren viele Betroffene das Vertrauen in sich selbst. Das Urvertrauen in das Leben erhält plötzlich Risse. Tanzen kann unkompliziert und auf natürliche Weise dazu beitragen, die eigenen Ressourcen wiederzufinden. Gestärkt und genährt mit Lebensfreude und Verbindung – dem Tanz innewohnende Qualitäten – lässt sich das Leben mit Krebs besser annehmen und aktiv gestalten. Anstatt den Krebs aus dem eigenen Leben zu verdrängen, kann ein bewusster und kreativer Umgang mit der Erkrankung neuen Sinn stiften. Neben vielen positiven Effekten auf die Gesundheit und Psyche, die viele Sportarten mit sich bringen, fördert das Tanzen noch etwas anderes: Es stärkt die Konzentration auf das Hier und Jetzt und die Hingabe an das Schöne im Leben. „Zwei Menschen tanzen gemeinsam zu Walzer, Cha Cha Cha und Co – klassischer Gesellschaftstanz, keine Therapie. Beide konzentriert auf ihre Rollen (Führen oder Folgen), miteinander verbunden zu mitreißenden Hits oder sanften Klängen. Wer ist erkrankt, wer nicht? Irrelevant für den Moment des Tanzes, ein Stück Normalität, Leben, Sein“, so die Tanzlehrerin und Bewegungstrainerin Katharina Mayr-Welschlau.

### Welteierstockkrebstag: Aufklärung und Ausprobieren

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs greift die Kraft des Tanzens auf und veranstaltet einen großen Informations- und Aktionstag für Betroffene und Angehörige rund um dieses „bewegte“ Thema. Bereits zum fünften Mal richtet die Stiftung gemeinsam mit bundesweiten Kooperationspartnern und Netzwerken den sogenannten „Welteierstockkrebstag“ im Berliner Frühling aus. Das Programm umfasst Vorträge zu Eierstock-, Eileiter- und Bauchfellkrebs sowie Workshops zum Ausprobieren von Tanz, Yoga und Bewegung. Renommiertere Spezialistinnen und Spezialisten klären über aktuelle Behandlungsverfahren, neueste Forschungsergebnisse und Lebensqualität unterstützende Maßnahmen auf. Zu diesen Experten zählen Prof. Dr. Jalid Sehoul, Dr. Klaus Pietzner, Prof. Dr. Iona Braicu, Katharina Mayr-Welschlau und Dr. Claudia Turske.

### Tanz-Flashmob und Parade, um Eierstockkrebs in den Fokus zu rücken

Abschließend findet eine bunte Parade zum Berliner Lustgarten statt, begleitet von Trommlern und Tänzern. Vor dem Berliner Dom dürfen sich die Mitlaufenden auf eine Tango Milonga unter freiem Himmel und einen Tanz-Flashmob zum Mitmachen freuen. Die Aufmerksamkeit stiftende „Parade gegen Eierstockkrebs“ wird alljährlich zum Anlass genommen, um die tabuisierte und lebensbedrohliche Erkrankung Eierstockkrebs in den Fokus der breiten Öffentlichkeit zu rücken. Jedes Jahr sind in Deutschland circa 7.500 Frauen neu betroffen. Die Tumorerkrankung verläuft häufig ohne Symptome und wird deshalb sehr spät diagnostiziert. Aus diesem Grund ist die Prognose der Patientinnen eher schlecht. In der Bevölkerung ist Eierstockkrebs leider häufig unbekannt.

Die Teilnahme am Welteierstockkrebstag ist kostenlos. Um eine unverbindliche Anmeldung vorab wird gebeten unter  
**Telefon:** 030 / 400 542 44 oder  
**per E-Mail:** [info@stiftung-eierstockkrebs.de](mailto:info@stiftung-eierstockkrebs.de)  
Die Veranstaltung wird via Internet-Livestream auf  
▶ [www.stiftung-eierstockkrebs.de](http://www.stiftung-eierstockkrebs.de) übertragen. •

### Autorin

**Lisa Sintermann**

Redakteurin bei der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs