

## Den eigenen Rhythmus wiederfinden

### **Yoga-DVD für Menschen mit Krebserkrankungen zeigt Übungen, die helfen, Kraft zu tanken und wieder in den Alltag zurückzufinden**

Die Diagnose Krebs stellt das Leben auf den Kopf. „Zunächst dreht sich alles um die Erkrankung und die Therapie“, erzählt Beate Tiemann. Im November 2014 war bei der Münsteranerin Brustkrebs diagnostiziert worden. „In der Zeit danach bin ich plötzlich in ein schwarzes Loch gefallen“, blickt die 51-Jährige zurück. „Mein Alltag geriet völlig aus dem Rhythmus.“ Durch ein Poster im UKM Brustzentrum wurde sie damals auf ein besonderes Angebot aufmerksam: ein Yoga-Kurs für Menschen mit Krebserkrankungen. Als Kursleiterin Claudia Branss-Tallen dann nach dem Kurs auf sie und Kurskollegen Michael Haneberg zukam und von ihrer Idee einer Übungs-DVD für Zuhause erzählte, waren beide sofort begeistert.

„Gerade in dieser schwierigen Zeit kann es gut tun, sportlich aktiv zu sein“, betont Branss-Tallen, die seit 2014 am Zentrum für Krebsmedizin (CCCM) des UKM (Universitätsklinikum Münster) Yogakurse für Menschen mit oder nach einer Tumorerkrankung anbietet. Viele der Betroffenen trauen sich die körperliche Anstrengung „normaler“ Fitness- oder Yogakurse nicht mehr zu. „Ich habe erst mal vorsichtig geschaut, was geht“, berichtet auch Michael Haneberg. Schnell merkte der 45-Jährige, der nach der Diagnose Blasenkrebs eine mehrjährige, körperlich und seelisch sehr belastende Therapie hinter sich hatte, dass die Übungen ihm halfen zu entspannen, neue Kraft zu tanken und wieder in den Alltag zurückzufinden.

In dem 90-minütigen Film zeigen Beate Tiemann und Michael Haneberg unter der Anleitung von Claudia Branss-Tallen unterschiedliche Übungen zur Mobilisation und Entspannung – immer in zwei Schwierigkeitsgraden. „Es ist wichtig, auf seinen Körper zu hören und nicht über die eigenen Grenzen zu gehen“, betont die Yogalehrerin. Es gibt die Möglichkeit, die komplette Übungsreihe inklusive Entspannung mitzumachen oder auch einzelne Kapitel auszuwählen.

Möglich wurde die Produktion der DVD durch die finanzielle Unterstützung des Förderverein Krebsberatung Münsterland e.V., Spenden sowie den tatkräftigen Einsatz aller Beteiligten. „Wir haben überhaupt nicht überlegen müssen, als Claudia uns gefragt hat, ob wir bei dem Film mitmachen“, so die beiden Protagonisten. „Wir wollten anderen Menschen in einer ähnlichen Situation einfach zeigen, wie gut das tut. Und dass man nie den Mut verlieren darf!“

### **„Zeit für sich“ - Yoga für Menschen mit und nach Krebs**

Da die Kurse vom Zentrum für Krebsmedizin (CCCM) finanziert werden, ist die Teilnahme an einer Kurseinheit (10 Termine) für onkologische Patienten des UKM kostenfrei (Weitere Infos und Anmeldung: Claudia Branss-Tallen, Tel. 0172 3876858).

Die Übungs-DVD erhalten die Teilnehmer kostenfrei im Anschluss an den Kurs. Auch bei der Krebsberatungsstelle Münster, Gasselstiege 13, 48159 Münster, sind einige Exemplare nach Verfügbarkeit erhältlich.