

Tanz macht Frauen selbstbewusster

Antinéa Euler bietet „Flamenco nach Brust-OP“ an.
Aufrechte Körperhaltung fördern, Frust und Wut abbauen

Von Sabine Vogt

Mitte. Frauen haben nach einer Brust-Operation oft ein zwiespältiges Verhältnis zu ihrem Körper, das Selbstbewusstsein hat empfindlich gelitten. Mit dem Tanz der Andalusier hofft die Tanzpädagogin Antinéa, diesen Frauen wieder ein besseres Körpergefühl zu geben. Seit 27 Jahren tanzt sie Flamenco, gibt bundesweit Kurse und Workshops.

„Viele Anfängerinnen versichern, dass sie nach wenigen Stunden aufrechter gehen, sich selbstbewusster fühlen“, erklärt die Bochumerin. Das Vertrauen in den eigenen Körper sei nach einer OP empfindlich gestört, „auch nach einer brusterhaltenden. Nach Amputationen ist es natürlich viel schlimmer“, weiß sie.

Die Idee, Flamencotanz nach Brust-Operationen für Frauen anzubieten, kam ihr, als sie eine Freundin nach deren Eingriff in der Reha besucht hatte. „Dort wurde Tanztherapie angeboten, die auf die psychologische Komponente zielte. Beim Flamenco gehe ich körperlich heran. Auch das wirkt positiv auf die Psy-



Antinea Euler vor der Kulisse der Jahrhunderthalle.

FOTO: INGO OTTO

che.“ Darin stimmte ihr ein Patientenbetreuer in der Onkologie zu. Bestärkung fand Antinéa dann bei einer Gynäkologin, die ihr versicherte, dass die beim Flamenco verwendeten Handführungen auf den Lymphfluss wirkten. „Wenn Lymph-

knoten bei einem Krebseingriff entfernt wurden, kann es zu Wassereinsparungen in den Armen kommen. Die besonderen Bewegungen im Flamenco helfen, sie abzubauen.“

Wozu dieser temperamentvolle Tanz noch gut ist: Es lassen sich dabei Wut und Frust loswerden; er wurde von jeher als Ventil für Gefühle genutzt. „Depressionen nach einer Brust-OP kommen nicht selten vor. Flamenco erfordert eine souveräne, selbstbewusste Körperhaltung. Wenn sich Frauen, die sonst krumm gehen, das Aufrichten lernen, bekommen sie eine ganz andere Ausstrahlung, und das wiederum beeinflusst die Stimmung.“

Einen Schnupperkurs bieten Antinéa Euler und der Verein „Aktiv gegen Brustkrebs“ am 16. März, 10 bis 13 Uhr, im Gesundheitszentrum, Bergstraße 25, an. Daraus könnte sich ein Workshop etablieren.

Informationen und Anmeldungen: Aktiv gegen Brustkrebs e.V., ☎ 950 822 67, info@aktivgegenbrustkrebs.de, www.aktivegegenbrustkrebs.de oder über antinea@antinea-flamenca.com.