



Annette Rexrod von Fircks

# Leben leben – trotz Krebs

Ratgeber für Betroffene und Angehörige



**Techniker  
Krankenkasse**

Gesund in die Zukunft.

## Liebe Leserin und lieber Leser,

nun ist es fünfzehn Jahre her, seitdem das Leben meiner Familie und mir seine uns bis dahin verschlossenen Türen des Leids öffnete und uns herausforderte. Ich erfuhr, dass ich Krebs im weit fortgeschrittenen Stadium hatte. Völlig unvorbereitet wurden wir aus unserem vertrauten Alltag gerissen. Niemand hatte damit gerechnet, dass der Tod seine Krallen nach mir, die ich gerade erst 35 Jahre alt war, ausstrecken wollte. Meine Kinder waren gerade einmal drei, fünf und sieben Jahre alt. Krebs in solch jungem Alter? Unter diesen Kandidaten hatte ich mich nie vermutet. Doch Krebs macht vor keinem Alter halt und hat vor niemandem Respekt.

Sind wir betroffen, steht unsere Welt auf einmal Kopf. Es entstehen furchtbare Bilder des Leids, der Hoffnungslosigkeit und der Endlichkeit, und es stellen sich einem Fragen, für die es meistens keine sicheren und schnellen Antworten gibt: Werde ich Schmerzen erleiden? Werde ich mich körperlich sehr verändern? Bin ich dann noch attraktiv und liebenswert? Wird die Therapie wirken? Was ist mit meinem Job? Kann ich weiterhin arbeiten? Wer wird sich um die Familie kümmern? Werde ich miterleben dürfen, wie meine Kinder her-

anwachsen? Plötzlich wird alles anders, die Liebe ist nicht mehr „selbstverständlich“, gemeinsame Pläne zerbrechen. Von jetzt auf gleich gilt es, eine ganz neue Sprache, nämlich die der Krebserkrankung und der Therapie zu erlernen und ein gänzlich fremdes Land zu betreten – die Krebsstation in der Klinik, das onkologische Zentrum am Ort; aber auch ein Land der Ängste, der Ungewissheit, der Traurigkeit und der Einsamkeit.

Ich weiß, wie wichtig es ist, in solch einer Krise die Zügel des Lebens wieder in die Hand zu nehmen und das Gefühl zu spüren: Ja, ich kann mein Leben auch jetzt gestalten. Ich bin! Da wir weder in der Schule noch in der Ausbildung oder im Beruf gelernt haben, wie wir große Lebenskrisen meistern und überwinden können, schreibe ich Bücher und Ratgeber.

Ich möchte meine Erfahrungen weitergeben, Wissen vermitteln und durch Spiegelung zahlreicher Situationen in den verschiedenen Phasen einer Krebstherapie den Betroffenen Mut machen und Hoffnung geben, dieses fremde Land zu betreten und zu durchschreiten.

Annette Rexrod von Fircks

**Leben leben – trotz Krebs** – Herausgeber: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung: 22291 Hamburg.  
Internet: [www.tk.de](http://www.tk.de). Text: Annette Rexrod von Fircks. Redaktion: Monica Burkhardt. Gestaltung: KloseDetering Werbeagentur GmbH. Produktion: Nicole Klüver. Fotos: Getty Images, Corbis. Litho: Hirte GmbH & Co KG, Hamburg.  
Druck: Druckerei Bösmann Medien, Detmold.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung. 1. Auflage 2013.

## Inhalt



### **Entscheiden Sie sich für das Leben**

Der erste Patientenbrief . . . . . 4

### **Krebs – wie kann ich helfen?**

Für Angehörige und Freunde von krebskranken Menschen . . . 12

### **Krebs – und was kann ich selbst tun?**

Für all diejenigen, die ihre Heilung unterstützen wollen . . . . . 22

### **„Mama, was hast du?“**

Für Eltern, die an Krebs erkrankt sind . . . . . 38



„Leben ist, was dir widerfährt,  
während du andere Pläne  
schmiedest“

John Lennon

A close-up, profile view of a woman with dark hair, wearing a white lab coat, looking intently at a document she is holding. The background is a soft, out-of-focus pinkish-red color. The overall mood is professional and focused.

Entscheiden Sie sich für  
das Leben  
Der erste Patientenbrief



## Diagnoseschock

Um mich herum wurde es still, es gab kein Oben und kein Unten mehr, die Erde hörte auf sich zu drehen, die Zeit blieb stehen, ich war alleine, ganz alleine mit mir. Ich hörte mein Herz klopfen, spürte meinen Atem, Tränen wollten fließen, aber sie kamen nicht. War das nur ein Albtraum? Ich wollte raus aus diesem Traum, aber er war Wirklichkeit: Vor ein paar Augenblicken hatte man mir vorsichtig eröffnet, dass ich Brustkrebs habe, einen riesigen Tumor, der die ganze Brust befallen hatte. Ich spürte durch die Betroffenheit der Ärzte und Schwestern, wie es um mich stand, und ich wusste nur zu gut, dass die besten Chancen einer Heilung bei Brustkrebs nur dann bestehen, wenn der Tumor rechtzeitig erkannt wird, also noch sehr klein ist. Ich war wie betäubt. Wem sollte ich diese Nachricht mitteilen, meinem Mann, meinen Eltern, wer konnte mir in dieser Situation helfen und Mut machen? Noch nie zuvor war mir so deutlich klar geworden, wie allein man sein kann, wenn man am Abgrund steht.

## Die Entscheidung

Für mich brach erst einmal meine Welt zusammen. „Entscheiden Sie sich für das Leben“ sagte mir meine Psychologin, als ich sie am Morgen danach völlig verzweifelt aus einer Uniklinik in Norddeutschland, fern meines Heimatortes Ratingen, anrief und um Rat bat. Ich wollte leben – Krebs mit 35 Jahren und dann ... nein, ich hatte viel zu kurze Zeit gelebt und meine Kinder, meine drei noch kleinen Kinder, brauchten mich doch – und zwar für lange Zeit. Die schiere Angst saß mir im Nacken.

## Mein Wille zur Selbsthilfe

Für viele Mediziner grenzt es fast an ein kleines Wunder, dass ich immer noch lebe, wobei es mir meistens richtig gut geht. Sicherlich verdanke ich mein Überleben der modernen Medizin, dem Können der Ärzte, vielleicht auch ein wenig dem Zufall oder Schicksal, ebenso sehr aber meinem Einsatzwillen, selbst die Zügel in die Hand zu nehmen, mich mit dieser Krankheit zu arrangieren. Ich bin überzeugt, dass ausschließliches „Schlucken“ von Medizin nicht zur ganzheitlichen Heilung führen kann, wenn unser Geist – damit meine ich unsere ehrliche und aufrichtige Entscheidung, uns selber Gutes zu tun – nicht gleichermaßen an diesem Prozess mitwirkt.

Ich denke, dass jeder von uns die Möglichkeit hat, sich an der Genesung von Krebs selbst aktiv zu beteiligen. Ich habe im Zeitraum zwischen Operation und Eintreffen des histologischen Befundes – das waren immerhin elf Tage – von morgens bis spät abends nur gelesen. Meine Freunde und Familie bat ich, Bücher statt Blumen mitzubringen. Medizinisch fühlte ich mich in guten Händen, doch ich wollte auch selber etwas dafür tun, mich zu stärken, psychisch wie auch physisch. Aus diesen Büchern lernte ich Atemtechniken zur Entspannung und verschiedene Meditationsarten zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte kennen, die ich auch heute noch anwende. Ich erfuhr vieles über unsere ganz eigenen inneren Schätze, die wir als Kraftquelle nutzen können und dass die Liebe eine der bedeutendsten heilenden Energiequellen ist. Das war so faszinierend und aufbauend, dass

ich mir aus den Literaturhinweisen immer mehr Bücher bestellte. Eine kleine „Bibliothek“ häufte sich neben meinem Bett an.

Ich erlernte allmählich verschiedene Atem- und Meditationstechniken und wurde von Tag zu Tag ruhiger und entspannter. Dank der Meditation schaffte ich mir eine innere, immerwährende, kleine grüne Insel, die mich überall hin begleitete und mich beruhigte, wenn Ängste vor Untersuchungen oder Ergebnissen mich bedrängten. Sie ist mein innerer Ratgeber, zu dem ich immer Zugriff habe. Dieser innere Ratgeber – der weise, ehrliche Teil meines inneren Selbst – behütet mich und meldet sich, wenn etwas „nicht in Ordnung“ ist.

Krebs durchzog die gesamte rechte Brust und hatte sich auch in Lymphknoten eingenistet. Die Brust musste abgenommen werden. Zwei Wochen später entschied ich gemeinsam mit den Ärzten, auch die linke Brust zu entfernen, da „meine“ Krebsart meistens die andere Brust ebenfalls befällt.

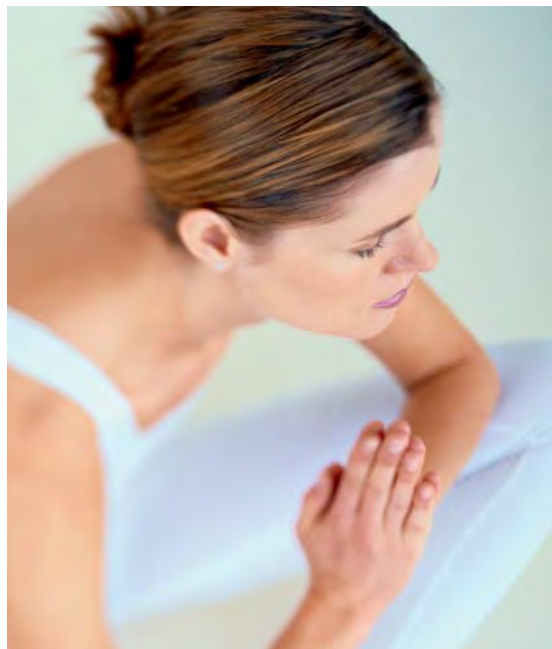




# Aus Liebe zum Leben

## Die Chemotherapie

Ich erholte mich schnell von den Operationen und begann eine dosisintensive Chemo- und Strahlentherapie im Tumorzentrum. Wider die Erwartung aller habe ich diese Behandlung gut vertragen. All die schlimmen Nebenwirkungen, die man mir voraussagte, trafen so gut wie gar nicht ein. Ich betrachtete die Chemotherapie nicht als meinen Feind, als pures Gift, wie die Ärzte selber häufig sie beschreiben, sondern als meinen zu der Zeit besten Freund. Ich gab ihr einen Namen, und wenn Beschwerden auftraten, dann sprach ich mit meinem Körper und der „Chemo“, um sie miteinander in Einklang zu bringen und suchte nach Rat und Tipps von meinen Ärzten, Selbsthilfegruppen und durch Bücher. Diese Strategie funktionierte gut. Viele Nebenwirkungen ließen sich sehr gut eingrenzen oder gar vermeiden. Die vielen negativen Aussagen über Chemotherapie hatte ich aber auch nie „verinnerlicht“. Im Gegenteil, ich sah mich gemeinsam mit der „Chemo“ das Leben leben, und so ist es auch gekommen.



## Die Macht der Vorstellung

Ich habe Patienten kennengelernt, denen schon im Fahrstuhl des Krankenhauses übel wurde, weil ihnen die nächste „Chemo“ bevorstand. Eine Frau erzählte mir, dass sie nach der Chemotherapie die Farbe Rot nicht mehr ertragen können; der bloße Anblick von Erdbeeren habe sie zum Würgen gebracht, da sie unverzüglich an die rotfarbigen Infusionen habe denken müssen und dann deren Geschmack auf der Zunge gehabt habe. Unsere Vorstellungsbilder sind mächtiger als wir glauben, und es ist unsere Vorstellungskraft, die unser Jetzt maßgeblich zu beeinflussen vermag. Stellen Sie sich nur vor, Sie müssten eine aufgeschnittene, saftige Zitrone völlig auslutschen. Sicherlich läuft Ihnen jetzt das Wasser im Mund zusammen. Auch die Strahlentherapie, die während des vierten Chemozyklus begann, habe ich gut vertragen. Ich muss zugeben, dass ich ihr zu Anfang sehr skeptisch, fast ablehnend gegenüberstand. Vor allem wusste ich nicht, ob mein Körper alles weiterhin noch so gut verkraften würde: zur „Chemo“ obendrein noch Bestrahlung! Widerwillig suchte ich die Abteilung für Strahlentherapie auf: Neue Schwestern, neue Ärzte, ich hörte von neuen Nebenwirkungen, die mit dieser Therapie zusammenhängen. Ziemlich mutlos ging ich zum „Einzeichnen“ – halb nackt auf einem Tisch liegend, fror ich. Eigentlich wollte ich ja gar keine Bestrahlung – und so fror ich noch ein wenig mehr. Sollte ich derart deprimiert sechs Wochen lang täglich zur Bestrahlung gehen? Wenn ich mir vorstelle, dass etwas nicht funktionieren

wird, schließe ich sozusagen mit Nachdruck die Tür zum Erfolg. Wieder musste ich mich entscheiden, und ich erinnerte mich an die Aussage in einem Buch von Anthony Robbins, dass wir jederzeit die Wahl haben, uns positiv zu programmieren. Ich wollte, dass mir die Behandlung bekommt. Also änderte ich meine Haltung, meine Einstellung, und sagte mir immer und immer wieder: „Mir geht es gut und mit jedem Moment besser.“ Die Bestrahlung selbst betrachtete ich als eine gutmeinende Sonne, die alle Krebszellen zerschmelzen lässt. Der Bestrahlungsraum wurde zu einer kleinen „Oase“. Und – es hat gewirkt! Mir ging es während der ganzen Zeit recht gut, ich erlitt keine Verbrennungen, konnte keine bleierne Müdigkeit und mir wurde auch nie übel!





## Mit sich selbst Freund sein

„Ach, was hast du schöne Zöpfchen“, sagte eine Frau meiner dreijährigen Tochter, als wir, meine drei Kinder und ich, ein Eis schleckend durch die Stadt schlenderten. Meine Tochter machte vor Freude eine kleine Pirouette und meinte schließlich: „Meine Mama hat aber eine Glatze, ja, wirklich“, und schaute mich an. Auch die Frau sah mich – allerdings ein bisschen verwirrt – an. Ich musste lachen, wir lachten alle zusammen, ich zog mein Käppchen vom Kopf und zeigte ihr meine Glatze. Früher hätte mir meine Eitelkeit so etwas nie erlaubt: Da schaute ich unzählige Male in reflektierende Schaufensterscheiben, um mich zu vergewissern, ob die Spangen noch richtig in meinem langen, lockigen Haar saßen. Ich deckte jeden Pickel ab, den ich entdecken konnte, benutzte Massa-

gels zur Festigung des Bindegewebes, Creme gegen Fältchen. Welch übertriebene Eitelkeit! Dann verlor ich von heute auf morgen meine Brüste und Haare und plötzlich hieß es „nur“ noch: Leben oder Sterben!? Das war wohl die größte Widersprüchlichkeit in meinem Leben, die ich überwinden musste.

Ewige Schönheit – Antifaltencremes, Liftings, Massagegels gegen Cellulite, Abmagerungskuren, Schönheitssalons, Sonnenbänke, Fitnesszentren. Was für eine Fassade, welch eine Energie- und Zeitverschwendung! Wer „schön“ sterben will, sollte jung sterben. Wie Schuppen fiel es mir von den Augen: Wahre Schönheit kommt von innen und ist einfach da, wie eine Blüte, die sich auch





nicht „schminken“ muss. Ewiges, auf Erfolg getrimmtes Bewusstsein, ob zu Hause oder bei der Arbeit: schön (dies gilt vor allem für die Frau), erfolgreich und dynamisch! Diese Antreiber unserer heutigen Gesellschaft können Stress, Selbsthass, Ärger, Wut und Groll schüren. Sie machen blind für die Erkenntnis, wie wichtig ein „gesunder“ Geist – unsere Seele – für ein gelassenes, freud- und friedvolles Leben und schließlich für die Förderung der Gesundheit und Verhütung von Krankheit ist. Wenn es uns gelingt, uns uneingeschränkt selbst lieb zu haben und zu schätzen, öffnen sich alle Schranken und können wir auch andere wirklich lieben. „Liebe ist die mächtigste aller Heilenergien“, „Die Energie der bedingungslosen Liebe ist die stärkste Kraft im Kosmos“, schreibt Leonard Laskow in seinem Buch „Heilende Energie“ mit wirkungsvollen Anleitungen zur Meditation.

Durch meine Erkrankung erst lernte ich mich anzunehmen, so wie ich bin, und wurde frei. Meine innere Stimme, die der Wahrheit, Vernunft, Intuition und Liebe, machte ich mir zu meiner eigenen grünen Insel. Sie wurde mein bester und treuester Freund, Ratgeber und innerer Arzt, dessen Flüstern mich täglich begleitet. Diese, von mir früher fast immer überhörte Stimme, ist es, die mich jetzt zu jeder Zeit beschützt, aber auch herausfordert, um über mich nachzudenken. Durch den kontinuierlichen Dialog mit ihr gelingt es mir immer mehr, im Einklang mit mir selbst zu leben, das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele zu finden. Behandle ich meinen Körper schlecht, wird er früher oder später krank. Vernachlässige ich meine Seele, wird dasselbe geschehen. Missachte ich beide zugleich, werde ich sicherlich sehr krank. Das Ganze kann ich aber auch umdrehen: Behandle ich meinen Körper gut, wird er es mir durch

Kraft und Energie danken, pflege ich meine Seele, wird sie die Selbstheilungskräfte meines Körpers stärken. Hege ich beide gleichermaßen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, seltener krank zu werden, und umsorge ich beide während einer Krankheit, vervielfache ich meine Chancen, wieder gesund zu werden.

Wenn ich zum Beispiel heute zur Nachuntersuchung in eine Klinik muss, macht meine innere Stimme wie ein Freund mir Mut; bin ich traurig, tröstet sie mich oder rät mir, eine Bestandsaufnahme vom Hier und Jetzt zu machen; gerate ich in Stress, zieht sie die Notbremse. Und sie ist es, die mich ertappt, wenn ich mal wieder zum Perfektionismus neige, oder die mich warnt, wenn meine Eitelkeit mit mir durchgeht und ich in ihre Falle zu laufen drohe.

## Tägliche Entscheidungen

- Machen Sie sich positive Vorstellungsbilder.
- Finden Sie Ihren inneren Ratgeber, Ihre innere Stimme.
- Leben Sie im Jetzt.
- Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte.
- Seien Sie gut zu sich selbst.





# Krebs – wie kann ich helfen?

Für Angehörige und Freunde von krebserkrankten Menschen

## Das Mit-Leiden der Familie und Freunde

Auf meinen Lesereisen, die durch ganz Deutschland führen, stelle ich immer wieder fest, dass ungefähr gleich viele Angehörige wie Betroffene unter den Zuhörern sind. Manchmal habe ich das Gefühl, die Angehörigen, die Partner und Freunde sind verzweifelter als die Kranken selbst. Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit höre ich in ihrer Frage: „Wie kann ich bloß helfen?“ Sie äußern sich alle ähnlich: „Ich fühle mich allein gelassen mit diesen Problemen“, „Man hat das Gefühl, total nutzlos zu sein“, „Ich fühle mich wie ein Versager“, „Ich tue alles, nichts jedoch scheint anzukommen“, „In mir ist grenzenlose Leere“, „Ich habe wahnsinnige Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren“. Angehörige und Freunde sind ganz besonderem Druck ausgesetzt. Auf der einen Seite verspüren sie einen inneren Zwang, dem Kranken helfen zu müssen, weil die Liebe groß ist, das Verantwortungsbewusstsein sie dazu treibt. Auf der anderen Seite hindert sie Unsicherheit, was denn nun angesichts der Schwere und Bedrohlichkeit der Erkrankung wirklich helfen könnte, daran, die richtigen Entscheidungen zu treffen, Hilfe anzubieten oder auch andere um Hilfe zu bitten.

Viele wollen helfen und stark sein, wissen aber meistens nicht wie. Manchmal tun sie dann auch zu viel des Guten, wollen alles managen und meinen, über alles bestens Bescheid zu wissen. Häufig jedoch stellen Angehörige ihre eigenen Ansprüche völlig zurück, leiden im Stillen, weil sie sich als Gesunde ja nicht beklagen wollen, übernehmen sich irgendwann, brennen aus, werden selbst krank und

können dann dem Kranken auch nicht mehr helfen. Ihr Leid ist immens. Dabei benötigen wir, die Erkrankten, so dringend die Hilfe der Familie und Freunde in jeder Phase des Leidens. Sie alle sind unentbehrlich, um wieder gesund werden zu können.

Bei der Diagnose Krebs fallen die meisten Menschen, ähnlich wie meine Familie und ich es erlebt haben, in einen schockähnlichen Zustand, der sich häufig durch Verwirrung, Erstarrung oder Verleugnung äußert. Krebs überfällt uns und schürt unbändige, nie gekannte Ängste. Woher kommt es, dass Krebs unser Leben derart aus den Angeln heben kann, wenn es doch zahlreiche andere lebensbedrohliche Erkrankungen gibt? Es sterben, statistisch gesehen, weitaus mehr Menschen an Herzinfarkt.





Was geschieht in einem solchen Moment mit uns? Erstarren wir, weil wir bei dieser Diagnose zum ersten Mal über den eigenen Tod nachdenken und uns mit ihm auseinandersetzen, da er plötzlich so nah scheint? Weil wir mit Krebs unendliches Leid, nämlich Operationen, Schmerzen, Verstümmelung, Chemo- und Strahlentherapie, Verlust der Berufstätigkeit, Siechtum und Sterben

verbinden und glauben, dass Krebs eine unheilbare Krankheit ist, die unweigerlich zum Tode führt? Woher kommen diese festen Vorstellungen? Zum einen entstehen sie aus Erfahrungen, die wir selbst im Leben mit krebskranken Menschen gemacht haben, zum anderen aus Erzählungen von Freunden und Bekannten, aber auch aus den fast täglichen Medienberichten.

---

## „Meine“ Erfahrungen mit Krebs

Mein Großvater war qualvoll in jungen Jahren an Krebs gestorben; meine Großmutter hatte Eierstock- und Gebärmutterkrebs mit nachfolgenden schmerzvollen Operationen. Aber sie hat den Krebs überlebt und lebt heute

noch. Meine Mutter hatte in jungen Jahren Brustkrebs im Frühstadium – auch sie hat überlebt. Mit dem zusätzlichen Wissen aus Medienberichten hatte ich dann folgendes Verständnis: Krebs entsteht aus unseren eigenen Zellen, die plötzlich verrücktspielen, mutieren und sich unaufhörlich teilen. Bis heute weiß man noch nicht, warum bestimmte Menschen betroffen sind und andere nicht. Niemand hat die Krankheit unter Kontrolle. Krebs ist unheimlich, lautlos, schleichend. Er wächst im Verborgenen und wird oft erst sichtbar, wenn es zu spät ist. Die Therapie kann qualvoll und langwierig sein, vielleicht sogar nicht einmal wirksam. Je frühzeitiger der Krebs diagnostiziert wird, desto besser sind die Heilungschancen. Wenn die Erkrankung weit fortgeschritten ist, ist sie nicht mehr heilbar. Damals rechnete ich mit dem Schlimmsten, dachte, der Tod stehe sozusagen vor der Tür.





## Viele Krebsarten sind heilbar

Was ich damals aber nicht wusste, war, dass es über hundert unterschiedliche Krebsarten gibt und dass die Wissenschaft in der Krebstherapie enorme Fortschritte gemacht hat, viele Krebserkrankungen geheilt werden können und es auch im fortgeschrittenen Stadium Chancen auf Heilung gibt. Dass bei Versagen einer Chemotherapie, eine andere eingesetzt werden kann – vielleicht mit Erfolg, Chemo- und Strahlentherapien auch gut vertragen werden, ich selbst Heilung unterstützen und die Krankheit überleben kann! Und – dass Krebs meinem Leben, in winzig kurzen Augenblicken, ungeahnte Lebendigkeit zu schenken vermag.

Wenn Betroffene erzählen, dass sie Krebs als Chance für ein neues Leben begriffen haben, wirkt das auf viele Zuhörer zunächst befremdlich. Aber

genau das geschieht häufig, wenn der Tod unangemeldet anklopft: Man überdenkt sein Leben und erkennt, was man ändern möchte. Manche treffen tiefgreifende Entscheidungen, wechseln den Arbeitsplatz, ziehen an einen anderen Ort, trennen sich vom Partner. Andere verändern nur eine scheinbar winzige Kleinigkeit, wie zum Beispiel ihre Einschätzung von dem, was wichtig und unwichtig im Leben ist. Auch ich kann heute sagen, dass mein Leben ein anderes geworden ist. Nicht schlagartig, sondern allmählich, fast unmerklich, im Laufe der Zeit. Den Krebs möchte ich natürlich auf der Stelle abgeben, nicht aber mein jetziges Leben. Jedoch betrachte ich diese Krankheit, gerade weil sie doch sehr bedrohlich und unberechenbar ist, nicht als Chance, sondern vielmehr als einen Hinweis, das Leben als Chance zu begreifen.

## Das Verleugnen der Angst

Für viele ist es eine fast unüberwindbare Hürde, die Diagnose Krebs zu akzeptieren. Es gibt Menschen, die sie zunächst leugnen, so wie mein Mann es getan hat. Seine ersten Gedanken waren: „Nein, das darf nicht sein. Ich akzeptiere es nicht und erleide dann auch keinen Schmerz.“ Er wollte die Situation verdrängen, weil er seiner Meinung nach damit am besten überleben und weiter als Familienernährer und Vater von drei Kindern funktionieren konnte.

Durch Verleugnung schützte er sich, um sich nicht selbst zu verlieren. Den Gedanken, dass ich vielleicht bald nicht mehr da sein könnte, konnte er nicht ertragen, deswegen schob er ihn lieber beiseite. Auch manche Erkrankte leugnen zunächst die Diagnose. Sie wollen nicht wahr haben, dass es Krebs ist, denn sie fühlen sich gesund, haben keine Schmerzen, keinerlei Symptome. „Ich doch nicht. Da liegt ein Irrtum vor.“ Sie mutmaßen vertauschte oder fehlerhafte Befunde, suchen andere Ärzte auf, in der Hoffnung, diese mögen etwas anderes sagen und sie aus dem Albtraum holen. Andere tun so, als wären sie gar nicht betroffen, ziehen sich zurück und wollen niemanden sehen und mit keinem Menschen sprechen. Bekommen sie im Krankenhaus Besuch, drehen sie sich weg und kehren ihm den Rücken zu, um zu signalisieren: „Ich schaff das auch allein, ich brauch euch nicht.“ Dahinter steckt häufig die Angst, genau auf diese Menschen eines Tages angewiesen, von ihnen abhängig zu sein. Das verstärkt sich umso mehr, wenn der Erkrankte ein sehr eigenständiges Leben geführt hat.

Reaktionen der Verleugnung sind völlig normal und bedürfen gegenseitigen Verständnisses und viel Einfühlungsvermögen. Jeder braucht seine Zeit, die Tatsache, an Krebs erkrankt zu sein, zu verarbeiten. Nur – heilsam ist Verleugnung nicht, vielleicht eine Erste-Hilfe-Maßnahme; auf Dauer aber ist eine Auseinandersetzung, das Miteinanderreden unabdingbar, um die Krankheit zu akzeptieren und nicht daran zu zerbrechen. Zuhören ist besser als „zureden“. Grundsätzlich ist es in dieser ersten Zeit der Auseinandersetzung wichtig, den Gefühlen der Angst und Traurigkeit freien Lauf zu lassen. Häufig funktioniert das aber nicht, schon gar nicht im Alleingang. Es ist gut, wenn der Erkrankte, seine liebsten Angehörigen und enge Freunde das Leid miteinander teilen können, indem sie zusammenkommen und ihren Gefühlen Ausdruck verleihen. Dies muss nicht durch Reden geschehen, viele Worte sind sowieso zunächst zu belanglos für das, was wir empfinden. Unsere Gedanken sind noch so konfus, dass sie sich im Kreise drehen. Verzweifelt und machtloses Zureden mit Muss-Ratschlägen: „Du musst jetzt positiv denken“, „Da musst du jetzt durch“, „Du musst kämpfen“, „Du musst stark sein, hörst du!“ ist genauso wenig hilfreich, wie in der ersten Panik mit Vorwürfen auf den Erkrankten loszustürmen: „Siehst du, das hast du jetzt davon, du hast dich jahrelang nur gestresst“, oder „Das kommt vom Rauchen, ist ja ganz klar“, „Hättest du nur auf mich gehört und vernünftig gegessen“, und so weiter.



Hinter solchen Vorwürfen steht einerseits das Bedürfnis, sich die Erkrankung, die so plötzlich zugeschlagen hat, erklären zu können – irgendetwas, irgendjemand muss ja Schuld daran haben – andererseits äußert sich darin nicht selten die eigene Angst der Angehörigen, selbst an Krebs zu erkranken. Durch die Umkehrwirkung des Gesagten versuchen sie sich zu entlasten: „Ich habe keinen Stress“, „Ich rauche nicht“, „Ich ernähre mich gut, also bekomme ich keinen Krebs.“

Besonders furchtbar für den Erkrankten ist es, wenn ihm Angehörige und Freunde die traurigen Geschichten der Menschen auftischen, die an dieser Erkrankung gestorben sind. Ehrliche, bedingungslose Anteilnahme dagegen tut gut. Worte, wie die von meiner Freundin: „Ich bin immer für dich da.“ Noch heute höre ich, wie sie diesen Satz

wiederholte, der eine so klare, helfende Botschaft vermittelt: Du bist nicht allein. Mein Unterbewusstsein hatte diese Worte aufgenommen und verstand die Liebe, die darin zum Ausdruck kam. Eine andere Art, Gefühle zu zeigen, finden wir in der Berührung: Eine Umarmung, ein Streicheln oder das Halten der Hand können sehr heilsam sein, Gefühlsblockaden und Verwirrung lösen, Dämme brechen und Tränen zum Fließen bringen. Leider sehen gerade Männer Tränen immer noch als ein Zeichen der Schwäche – als etwas Unmännliches – an und schämen sich dieser; dabei ist Weinen eine der menschlichsten und natürlichsten Reaktionen, die es gibt. Dadurch entsteht Raum für Klarheit, eine Bedingung für einen wachen Verstand, den wir brauchen, um über die Diagnose, Therapie, Ängste, Sorgen und Wünsche zu reden und lebenswichtige Entscheidungen treffen zu können!

## Die besondere Rolle der Freunde

Wie wichtig doch Freunde für den Erkrankten sind, wie sehr sie in dieser schwierigen Zeit helfen können! Im Unterschied zu den engsten Familienangehörigen haben sie einen größeren emotionalen Abstand, denn ihr Leben und ihre Strukturen brechen nicht zusammen, sollte der Erkrankte sterben. Sie führen ihr eigenes Leben, haben einen eigenen Partner, Freundeskreis und Beruf und können sich daher etwas gelassener verhalten, auch unbefangener und sicherlich hilfreicher handeln und leichter Gespräche über ernste Themen führen, Mut machen oder einfach nur da sein, um zu halten und zu trösten. Freunde haben zwar auch Angst und verspüren Traurigkeit, jedoch sind ihre Gefühle meistens nicht so lähmend wie die der Familienangehörigen. Meine Freundin Carmen war für mich in kritischen Momenten die

einzigste Verbindung zur Normalität der Außenwelt. Sie hatte weniger Angst um mich und verströmte daher nicht Panik und Verzweiflung wie meine Familie. Ihre Güte und Fürsorge spendeten bedingungslosen Trost und gaben mir das Gefühl, nicht allein zu sein.

Es war Carmens weise, natürliche, vom Herzen kommende Anteilnahme in den unzähligen Augenblicken, in denen es mir sehr schlecht ging, die mir sehr geholfen hat. Sie hielt meine Hand, wenn ich sie brauchte, sie hörte zu, wenn ich erzählte, sie weinte mit mir, wenn ich dies wünschte, sie erzählte lustige Geschichten, wenn mir zum Lachen zumute war und manchmal saß sie nur an meinem Bett, um da zu sein. Sie hatte einfach die nötige Stille, um zu erkennen, was ich suchte und brauchte.







## Gibt es „die“ Lösung?

Ein Patentrezept, um diesen Diagnose-Ausnahmestand möglichst schnell zu überwinden, gibt es nicht. Wenn der Erkrankte nicht gerade in einem akut lebensbedrohlichen Zustand ist, sollten er und die Angehörigen sich ein paar Tage – die haben wir! – Zeit nehmen, um den anfänglichen Schock zu verdauen. Hierfür sind die Ehrlichkeit und die Offenheit aller eine wichtige Voraussetzung. Wir müssen füreinander da sein. Angehörige und Freunde sollten versuchen, in die Haut des Erkrankten zu schlüpfen und zu spüren, wie er sich fühlt, wie zerrissen seine Welt jetzt wohl sein mag und was er jetzt braucht. Möchte er erst einmal allein sein und Ruhe haben oder im Kreise der Liebsten über seine Ängste und Sorgen reden? Wünscht er Ermutigung oder einfach in den Arm genommen zu werden und weinen zu können? Es sind die Augen, die erzählen, Mimik und Gestik, die betonen, der Klang der Stimme, der verrät. Sehr hilfreich ist es, dem Erkrankten zu sagen, dass er nicht allein ist, dass er den Weg nicht allein gehen muss, weil man für ihn da sein wird.

## Wissen kann Ängste abbauen

Wie bin ich zunächst mit meinen Ängsten umgegangen? Zuerst hatte mir das „Mich-schlau-Machen“, das Einholen von medizinischem Wissen geholfen, Furcht abzubauen. Aus Büchern hatte ich viel über Krebserkrankungen, die möglichen Gründe für ihre Entstehung und das Immunsystem gelernt. Durch sie und meine zahlreichen Fragen an die Ärzte erfuhr ich, wie weit unsere Medizin bereits ist, dass sie selbst bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen helfen kann, bis hin zur Heilung. Das Sammeln von Informationen und das damit erlangte Wissen machen es möglich, eine andere, aktivere Einstellung zur Erkrankung zu gewinnen. Außerdem hilft es, das Gefühl in Schach zu halten, dem Schicksal völlig ausgeliefert zu sein.

## Im Team den Erkrankten unterstützen



Steht ein längerer Klinikaufenthalt an, vielleicht auch eine Chemo- oder Strahlentherapie, sind etliche Dinge vorher zu klären: Wer führt den Haushalt weiter? Wer übernimmt die Kinderbetreuung? Wer kümmert sich um die Großeltern? Wer um das Haustier, den Garten? Wer macht wann Besuche? Wenn solche Situationen eintreten, wird uns häufig erst bewusst, wie sehr wir einander brauchen und aufeinander angewiesen sind. Plötzlich steht der ganz normale Alltag auf dem Kopf, weil eine Person in der Familie ausfällt. Um dieser Situation Herr zu werden, sollten Angehörige und Freunde ein Team bilden, wobei im Idealfall der Kranke die einzelnen Mitglieder mitbestimmt. Für viele mag das neu und schwierig sein, plötzlich zusammenarbeiten zu müssen.

Manche wollen sich gar nicht mit dieser lebensbedrohlichen Erkrankung

auseinandersetzen und möchten sich zunächst am liebsten zurückziehen. Eine gute, wohl durchdachte Strategie im Team zu entwickeln, muss aber das Ziel sein, um einerseits den Heilungsprozess des Erkrankten zu unterstützen und andererseits das Leben jedes einzelnen Mitglieds zu erleichtern. Hierfür sind einige Anstrengungen erforderlich, aber gerade das Handeln in der Gegenwart gibt einem auch das Gefühl, helfen zu können. Gelingt eine gute Teamarbeit, behält der Einzelne die nötige Kraft, die Krise besser zu meistern und für den Kranken da zu sein. Im Team brennt niemand so schnell aus, weil die Aufgaben verteilt und die Bedürfnisse jedes Einzelnen berücksichtigt und respektiert werden. Wenn jedes Mitglied Eigenverantwortung übernimmt und aktiv wird, fühlt sich der Einzelne nicht mehr so einsam, verringert sich die Angst vor dem Ungewissen und das ohnmächtige Gefühl, nichts für den Kranken tun zu können. Auch meine Familie hat sich organisieren müssen.

Unvorhergesehen landete ich etliche Male im Krankenhaus, teilweise erstreckten sich die Klinikaufenthalte über Monate. Die Lage war manchmal so prekär, dass wir zunächst nicht wussten, wer sich um die Kinder kümmern konnte. Dadurch jedoch, dass wir die ganze Familie und unsere Freunde in dieser Krisenzeit mit einbezogen hatten, ließen sich immer Lösungen finden; so vermochte aber auch etwas Neues zu entstehen, ein zuvor noch nie gekannter Zusammenhalt, eine Verbundenheit durch Liebe.

## Gemeinsam haben wir es geschafft

Ich weiß nicht, ob es mir – ohne die Hilfe meiner Familie und meiner Freundin – heute so gut gehen würde. Als man mir damals die niederschmetternde Diagnose mitteilte, waren wir alle zunächst erst einmal wie erstarrt. Schock, Verwirrung und Ungläubigkeit bestimmten unseren Tag, und es hat einige Zeit gedauert, bis wir wieder klare Gedanken fassen und Entscheidungen treffen konnten. In ganz kleinen Schritten – schließlich über Jahre – haben wir Lösungen für die vielen Probleme und Sorgen gefunden, die der Krebs ausgelöst hatte: Wo lasse ich mich behandeln?, Wie finden wir einen Spezialisten?, Wer macht wann Besuche im Krankenhaus, wer bringt was mit?, Wer betreut die Kinder?, Was sagen wir ihnen?, Wer kocht, wer kauft ein?, Wie gehen wir mit unseren Gefühlen um, mit Angst, Traurigkeit, Verzweiflung?, Wie können wir uns gegenseitig trösten, uns Mut machen?

Nur mit der Zeit sind wir ein Team geworden, unterstützen uns gegenseitig, sind füreinander da. Wir haben gelernt, uns zu organisieren, Aufgaben zu verteilen, Gefühlen Ausdruck zu geben, sie einzugrenzen und von Neuem erlernt, uns wieder freuen zu können und den Augenblick zu leben. Wenn jeder Einzelne aktiv wird, das Geschehene akzeptiert und Verantwortung übernimmt, dann vergeht auch allmählich das Gefühl des Ausgeliefertseins, verringert sich die Angst vor dem Ungewissen und gleichzeitig verstärkt sich die Zuversicht, eine Richtung zu haben und das Schicksal mitbestimmen zu können. Dann kann Leben wieder lebendig werden und ein heilsames Klima für den Erkrankten und die Angehörigen entstehen.





# Krebs – und was kann ich selbst tun?

Für all diejenigen, die ihre Heilung unterstützen wollen

„Krebs – und was kann ich selbst tun?“, das ist die bange Frage, die sich jedes Jahr Tausende von Betroffenen immer wieder stellen. Auch ich musste mich mit ihr auseinandersetzen. Die Ärzte hatten alles getan, um meinem Krebs beizukommen, dennoch war meine Chance sehr gering, die Erkrankung die folgenden zwei Jahre zu überleben. So begab ich mich mit der Entlassung aus der monatelangen intensiven Behandlung auf die Suche nach Antworten auf unzählige Fragen, die mich ganz und gar einnahmen und meinen Alltag bestimmen sollten. Ich wollte Sicherheit und nie mehr eine Therapie machen müssen. Ja, mein größter Wunsch war es, alt zu werden, um lange, noch sehr lange Mutter sein zu können. Sehr schnell befand ich mich im Dschungel der Ratsuchenden und Ratgebenden. Ich wollte den grünen Faden – nicht den roten! – für das Leben finden, Antworten auf die immer wiederkehrenden Fragen: Was kann ich selbst tun, damit ich gesund bleibe? Welche Möglichkeiten liegen in mir? Welche Alternativen gibt es? Wann ist Stress ungesund und lässt den Krebs wachsen? Darf ich überhaupt noch zurück in meinen Job? Kann Schlaflosigkeit Krebszellen wecken oder das Immunsystem für Krebszellen erblinden lassen? Wie soll ich mich ernähren? Welche Sportart und wie viel davon ist gut? Was ist überhaupt sinnvoll? Muss ich auf alles „Ungesunde“ verzichten, darf dafür aber leben? Welche Ratgebenden haben wirklich Ahnung und sind seriös? Welcher Arzt würde mich auf der Suche unterstützen können und mein Begleiter werden?



Vielleicht ergeht es Ihnen jetzt gerade ähnlich und Sie befinden sich in einer Situation, wie ich sie damals erlebte? Mir war, als würde ich auf einem Karussell Hunderter von Fragen herumwirbeln. Fast eine halbe Million Menschen erkrankt in Deutschland jährlich neu an Krebs. Die meisten Betroffenen erhalten über Monate eingreifende und sehr intensive Therapien und viele von ihnen fallen am Ende der Behandlung – so wie ich auch – in ein sogenanntes Therapieloch. Es ist die Angst vor dem Rückfall, die uns unsicher werden lässt, vor allem dann, wenn die Krebsart oder das Stadium ein hohes Rückfallrisiko in sich birgt und die Ärzte uns mit den Worten „Sie können eigentlich nichts tun, um einen Rückfall zu verhindern“ in unser „altes“ Leben zurückschicken wollen. Auf wackeligen Beinen stehen wir nach der



Therapie dann da, suchen unser Leben und fürchten uns gleichzeitig davor, es viel zu schnell dann doch wieder zu verlieren. Mit der elementaren Frage „Was kann ich selbst tun, um zu überleben?“ beginnt für die meisten von uns die Suche nach dem Mittel oder den Möglichkeiten, die allein oder in Kombination das Immunsystem so stärken sollen, dass der Krebs keine Möglichkeit für eine Rückkehr erhält. Für unsere „verwundeten“ Augen wird das reichhaltige, viel versprechende Angebot an Therapiemöglichkeiten auf dem Markt plötzlich sichtbar. Es lässt unseren Puls höher schlagen, denn es schürt Hoffnung auf Leben und gleichzeitig Ängste, möglicherweise die falsche Entscheidung zu treffen. Ja, wir sind empfänglich für die unzähligen Heil versprechenden Mittel und Therapien – und es wird mit unserer Angst viel Geld verdient.

Wollen wir up to date sein, müssen wir fast ununterbrochen im Internet surfen, Zeitschriften durchforsten, Gesundheits-sendungen verfolgen, Patientenveranstaltungen besuchen und verschiedenste Ärzte konsultieren. Doch häufig sind wir dennoch zu langsam, weil es beinahe täglich etwas Neues gibt oder gar eine frühere Empfehlung zurückgenommen wird. Wenn wir großes Pech haben, verlieren wir nicht „nur“ Geld und Zeit, sondern jetzt bereits unser Leben, weil es gar nicht mehr das unsere ist.

Beleuchten möchte ich hier einige Möglichkeiten, die uns allen zur Verfügung stehen und die wir nutzen können, um uns zu stärken, vielleicht dem Krebs vorzubeugen oder ihn zu lindern und vor allem: um uns Leben „einzufangen“. Diese Möglichkeiten kosten wenig oder gar nichts, wohl aber ein bisschen Zeit, Disziplin und Ausdauer. Ich bin überzeugt, dass die ausschließliche Einnahme von Medikamenten nicht ausreicht, um ein körperliches und/oder seelisches Problem zu beheben. Meiner Meinung nach ist der eigene Beitrag bei jedweder Behandlung von grundsätzlicher Bedeutung. Jeder kann für sein Wohlergehen Sorge tragen und gerade auch bei Krankheit selbst etwas tun, damit Lebensqualität und Lebensfreude gestärkt werden, denn das sind die wahren Katalysatoren für unsere Gesundheit. Dies ist natürlich die Entscheidung jedes Einzelnen, die jeder für sich selbst fällen muss.



## Ernährung – rote Beeren oder Sahnetorte?

Ein knuspriges, frisches Brötchen mit Butter bestrichen, darüber eine dicke Schicht kühles Nutella, dazu ein heißer Milchkaffee. Welch eine Köstlichkeit am Morgen! So liebte ich es. Als ich aber an Krebs erkrankte, änderte sich diese Gelassenheit gegenüber allem Essbaren schlagartig. Noch im Krankenhaus ließ ich mir von meinen Angehörigen Bücher über Ernährung bei Krebs mitbringen und kostete zum Beispiel in Gedanken dicke und häufig nicht gerade schmackhaft anmutende „Eintöpfe“ der Ratgebenden. Recht schnell stellte sich jedoch ein ziemlich schwierig zu lösendes Problem ein: Jedes Buch war an sich absolut überzeugend. Nur, die Meinungen der einzelnen Autoren widersprachen sich teilweise erheblich. Wer hat nun Recht? Für welche Kostform soll ich mich entscheiden? Kann ich mir mit einer Krebsdiät schaden? Wie besorge ich mir die dafür empfohlenen Nahrungsmittel und gibt es diese in meiner Nähe zu kaufen? Wie sind die Gerichte zuzubereiten? Wie viel Zeit möchte ich für das tägliche Kochen investieren und wie viel Geld bin ich

bereit, dafür auszugeben? Würde ich meine Familie einbinden wollen und können – wo doch meine Kinder die gesunden Lebensmittel eher mit langen Zähnen anbeißen? Wie schnell sollte ich meine Ernährung umstellen? Bereits während der Chemotherapie oder erst nach der Behandlung?

Eines stand für mich recht schnell fest: Eine Krebsdiät kam für mich nicht infrage. Ich wollte nicht mit „Krebsgedanken“ und „Krebsaugen“ einkaufen und kochen – nein, ich wollte vor allem Freude beim Essen erleben und mich gut fühlen. Dank der umfangreichen Lektüre, die ich im Laufe der Zeit über gesunde Ernährung auch in Bezug auf Krebsprävention gelesen hatte, erlangte ich wertvolles Wissen über eine Vielzahl von gegen Krebs schützenden Substanzen, die in wirklich zahlreichen für mich schmackhaften Lebensmitteln vorhanden sind. So hat sich mit der Zeit mein Essverhalten insofern verändert, als ich heute häufiger gesunde Lebensmittel einkaufe als früher und diese auch anders zubereite.



Ich weiß nun zum Beispiel, dass die knackigen Kreuzblütler wie Broccoli, Rosen- und Blumenkohl bevorzugt verzehrt werden sollten. Wichtig ist, dass dieses Gemüse frisch – also nicht aus der Dose – ist, und wir es am besten zum Schutz der guten Wirkstoffe im Wok zubereiten und sehr gut kauen sollten, da nämlich dann erst einzelne Wirkstoffe aus den jeweiligen Zellkammern des Gemüses freigesetzt werden und untereinander wiederum neue krebshemmende Verbindungen eingehen können.

Ich weiß heute auch, dass ich Tomaten kochen sollte, weil sich nämlich dann erst die krebshemmende Wirkung des roten Farbstoffes, das Lycopin, entfalten kann. Alle in meiner Familie, Groß und Klein, essen gern Spaghetti mit Tomatensauce – es passt endlich einmal!

Heute weiß ich, was gut ist: täglich frisches Obst und Gemüse; mediterrane Vollwertkost mit Fisch; wenig, vor allem wenig rotes Fleisch und wenn, dann durchgebraten; wenig Zucker, Fett, Gepökeltes; sehr sparsamer Genuss von Alkohol und anderen Genussmitteln. Wie aber gehe ich mit

dem Wissen um, kann ich es in meinen Alltag so einbauen, dass meine ganz eigenen Vorlieben – insbesondere für süße Speisen, Käse und einen guten Schluck Wein – nicht gänzlich auf der Strecke bleiben? Oder will ich auf alles Ungesunde verzichten, um „gesund“ zu bleiben? Sicher nicht, denn dann müsste ich viel zu viel Lebensqualität und Freude entbehren – und das Leben ist doch überhaupt viel zu kurz. Nun, im Gegensatz zu früher nasche ich nicht mehr zwischendurch und nebenbei Schokoriegel und Bonbons und gönne mir ebenso nicht mehr jeden Morgen mein Nutellabrötchen. Nein, heute ist es viel besser, ich zelebriere regelrecht eine eher vorübergehende Wiederbegegnung mit meinen süßen Liebschaften. So gibt es vielleicht am Sonntag das dicke Nutellabrötchen – und das verzehre ich dann mit größtem Genuss, ganz langsam und glücklich mit einem heißen Milchkaffee dazu. Auch das Glas Wein darf, nein, es muss sogar sein! Aber nicht täglich, sondern nur dann, wenn der richtige Augenblick es mir gewährt, mich regelrecht dazu auffordert, den guten Tropfen zu (er)leben. Das Stück Fleisch, rot und medium, landet ebenso auf meinem Teller, aber höchstens einmal pro Woche.



Insgesamt mache ich meine Einkäufe der Lebensmittel und deren Zubereitung nach dem Grundsatz: nur, was mir guttut und schmeckt! Und nach dieser Devise lebe ich gut. Vor allem erzählt mir mein Körper, was er braucht: So stelle ich immer wieder fest, dass ein gutes Frühstück am Morgen, meistens Vollwertmüsli mit Milch, mich lange Zeit mit Energie versorgt und vor einem Leistungstief am späten Vormittag bewahrt. Mittags nicht üppig zu essen, beugt Müdigkeit vor und eine leichte Abendmahlzeit sowie ein kleiner Mitternachtssnack lassen mich gut schlafen. Rohkost am Abend bereitet mir Schlafstörungen. Schlafforscher bestätigen diese Erfahrung und raten Menschen mit Schlafstörungen, ab der Nachmittagszeit auf den Verzehr von Rohkost zu verzichten. Das hatte ich lange Zeit nicht gewusst!

So jongliere ich mit dem Gesunden und Ungesunden, indem ich weder meine Lebenslust und Gaumenfreude noch meine Freundschaft zu Magen und Körper außer Acht lasse. Die Mitte ist die Lösung – und das funktioniert bestens! Ich habe viel Energie, Freude am Essen und auch kein Übergewicht.

### **Tip**

- Lassen Sie Krebsdiäten. Diese sind unsinnig.
- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Achten Sie darauf, dass Sie genügend trinken.
- Verzehren Sie täglich frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.
- Bevorzugen Sie Obst und Gemüse der Saison und aus der Region.
- Schränken Sie den Konsum von Zucker, Fleisch und Innereien ein.
- Vermeiden Sie den häufigen Verzehr von gepökelten und geräucherten Lebensmitteln.
- Essen Sie keine angeschimmelten Lebensmittel.
- Schränken Sie den Alkoholkonsum ein und verzichten Sie auf das Rauchen.
- Essen Sie nur das, was Ihnen bekommt und guttut.
- Erleben Sie Freude beim Essen.





## Sport – Bewegung kann Leben „schenken“

Nach der Therapie war ich geschwächt und hatte manchmal gar Schwierigkeiten, ohne Pausen die Treppen in unserem Haus hochzukommen, sodass ich mich entschied, mit einem gezielten und konsequenten Aufbautraining meine Kondition zu verbessern. Zu alledem lag mein Immunsystem am Boden. Ich hatte viel zu wenig weiße Blutkörperchen, aber viel schlimmer noch war die Differenzierung, also die Verteilung der Leukozyten-Untergruppen – mir fehlten zuhauf Helfer- und die natürlichen Killerzellen. Ich kaufte mir einen Crosstrainer und platzierte ihn direkt unter einem großen Atelierfenster. Solange Winter war, trainierte ich jeden Morgen, quasi unter freiem Himmel, auf die Äste der Bäume in unserem Garten blickend und mit guter Musik über meinen Walkman. Zunächst trainierte ich nur wenige Minuten und machte anschließend Dehn-

und leichte Kraftübungen mit einem Theraband. Ich ging immer nur so weit, wie mein Körper es problemlos zuließ. Leichtes Schwitzen und ein Puls um die 120 durften und sollten sein, so empfahl es mein Onkologe. Mit der Zeit wurden meine Trainingseinheiten immer länger, sodass ich nach wenigen Wochen bereits 40 Minuten ohne Unterbrechung crossen konnte. Allerdings gönnte ich mir nach diesem Sportpensum jeweils einen Tag Auszeit.

Als das Frühjahr begann, entdeckte ich, dass mir schnelles Gehen – Walken – viel Freude bereitete. Fast jeden Morgen lief ich – statt zu crossen – um den in unserer Nähe gelegenen See und genoss dabei die frische, klare Frühlingsluft. Ich hatte das Gefühl, reinsten Energie zu tanken, und fühlte mich immer wohler. Ich wurde zusehends





fitter, mein Körper rief regelrecht nach Bewegung, sodass ich jeden Tag versuchte, dem gerecht zu werden. So benutzte ich keine Aufzüge oder Rolltreppen mehr und erledigte viele alltägliche Aufgaben eher zu Fuß oder mit dem Rad. Nach einem halben Jahr dann: ein Wunder! Ich hatte für meine Verhältnisse hervorragende Blutwerte. Zum ersten Mal seit der Chemotherapie lagen viele Werte im Normbereich. Vor allem aber hatten sich meine Helfer- und Killerzellen um 300 Prozent verbessert. Das war so unglaublich, dass der Onkologe zunächst einen Laborfehler vermutete. Aber eine Kontrolle zeigte die gleichen guten Ergebnisse. Wir feierten. Sport gehörte fortan zu meinem Leben, eine sehr wirkungsvolle Pflicht, die ich auch heute allzu gern befolge und mindestens genauso wichtig nehme wie das tägliche Zähneputzen.

Neueste Studienergebnisse über Sport und Krebs, die zurzeit in zahlreichen Fachzeitschriften für Ärzte und Sportmediziner veröffentlicht werden, sind äußerst erfreulich und ermutigend. Für bereits an Krebs erkrankte Patienten ist ein ausgewogenes Sportprogramm besonders wichtig. Wissenschaftliche Daten zeigen, dass Frauen mit Brustkrebs durch regelmäßige Bewegung einen Rückfall um bis zu 40 Prozent verringern können. Aber auch bei Dickdarm- und Enddarmkrebs sowie bei Prostatakrebs hat Sport eine vergleichbare Wirkung. Man vermutet, dass Sport neben zahlreichen anderen guten Effekten das Immunsystem im Ganzen stärkt, die natürlichen Killerzellen und die Makrophagen (die großen Fresszellen) aktiviert, die auch bei der Tumorbekämpfung eine bedeutende Rolle spielen, entzündliche Prozesse mindert und vor allem die Sauerstoffversorgung verbessert, wodurch eine Metastasierung gebremst werden kann. Sport beeinflusst auch den Insulinspiegel günstig und ist somit ein weiterer indirekter Bremsklotz, was den Krebs betrifft.

Ein regelmäßiges Trainingsprogramm, das ich mir aus meinem Leben einfach nicht mehr wegdenken kann, steht also nun auf meinem Tagesplan. Ich brauche das Training wie das Essen, Trinken und Schlafen. Meinen Crosser nutze ich im Winter fast täglich, am liebsten morgens nach der ersten Tasse Tee und einem kleinen leichten Frühstück. Im Frühling, Sommer und Herbst laufe ich lieber in freier Natur. Jeden Tag 30 Minuten Ausdauertraining und alle zwei Tage arbeite



ich anschließend mit dem Fitnessband. Diese Zeit nehme ich mir, trotz meiner vielen Arbeit, die ich täglich habe. Nein, gerade wegen meiner vielen Arbeit und der damit häufig verbundenen Anspannung! Seit ich regelmäßig Sport treibe, ist mein Körper widerstandsfähiger gegenüber Infektionen und seine Form gebenden Muskeln zeichnen eine schöne Figur – außerdem ist es ein gutes Gefühl, wenn ich meine Muskeln bei ganz alltäglichen Bewegungen spüren darf. Ich kann auch besser schlafen und bin längst nicht mehr so stressempfindlich. Ich könnte hier noch sehr viel mehr über die positiven Auswirkungen körperlicher Bewegung schreiben ... Vielleicht kann ich durch die gezielte Bewegung sogar mein Rückfallrisiko derart senken, dass ich gesund bleibe? Wer weiß. Doch auf jeden Fall macht mich der Sport „dankbar“. Und wer Bewegung vermeidet, verpasst dieses große Dankeschön und letztendlich, in meinen Augen, das Leben.



### Tipp

Wenn Ihr Arzt grünes Licht gibt:

- Treiben Sie mindestens dreimal 30 Minuten pro Woche einen Sport, der anstrengend ist.
- Ideal wäre es, zweimal pro Woche Ausdauertraining (Rad fahren, Schwimmen, Walking, Joggen, Nordic Walking) zu betreiben und einmal pro Woche Gymnastik (Tanzen, Aerobic, Krafttraining) oder Sportspiele zu machen.
- Bei dem Ausdauertraining sollten Sie ins Schwitzen kommen, sich aber noch problemlos mit jemandem unterhalten können.
- Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein. Erledigen Sie möglichst viele Dinge zu Fuß, nehmen Sie die Treppe statt Aufzug oder Rolltreppe.
- Wählen Sie ein Bewegungstraining, das Ihnen Freude bereitet und ohne großen Aufwand in Ihren Alltag passt.

## Entspannung – Achtsamkeit macht lebendig

„Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind“, sagt Henry D. Thoreau. Ich wollte jeden Tag unendlich lang werden lassen – jeden Tag ein Leben leben. Das war meine Entscheidung, nachdem die Ärzte mir damals gesagt hatten, dass ich wohl nicht mehr lange zu leben hätte. Wenn mir nur noch wenig Zeit bliebe, dann musste ich sie heute einfangen, danach sehnte sich mein Herz. Wie mir das allerdings gelingen sollte, wusste ich nicht. Achtsamkeit ist hierfür erforderlich, so stand es in meinen Ratgeberbüchern. Aber wie konnte ich achtsam sein oder werden? In meinem bisherigen Leben hatte ich nie darauf geschaut, achtsam zu sein, und dies auch nicht gelernt. Meistens war ich mit meinen Gedanken, meinen Sinnen, ja meinem ganzen Sein irgendwo anders, nur nicht

im Hier und Jetzt. Wenn ich morgens aufwachte, war ich bereits in den Abendstunden. Stand ich unter der Dusche, putzte ich mir gedanklich schon die Zähne, föhnte meine Haare und schrieb eine To-do-Liste für den Tag, frühstückend aß ich zu Mittag, wenn ich saß, lief ich, und wenn ich lief, saß ich. So ging es Jahr für Jahr. Ich war immer am Planen und mit meinen Gedanken Stunden, Tage, Wochen und Monate voraus oder zurück in der Vergangenheit.

Viele werden sich hier wiederfinden können. Es ist äußerst schwierig, ganz und gar im Jetzt zu leben. Meistens sind wir doch überall, nur nicht da, wo wir eigentlich sein sollten. Und wir sind auch nicht eins mit dem, was wir gerade tun. Multitasking ist angesagt. Fast





zu jeder Zeit und überall sind wir heute per Telefon, Handy, SMS und E-Mail erreichbar und für andere da. Im Beruf scheint uns das selbstverständlich, aber selbst in unserer Freizeit, ob im Restaurant, beim Sport, während des Urlaubs oder im Bett ... wir sind „im Job“. Nur so richtig für uns selbst und unsere Liebsten sind wir selten da. Überall stürzen Reize und Ablenkung auf uns ein, die uns dem Augenblick entreißen. Wie viel Zeit verbringen wir in diesem Niemandland ohne Gegenwart? Durch permanente Unachtsamkeit und innere Geschäftigkeit kann die Balance zwischen Körper, Geist und Seele gestört werden. Wir hören unsere innere Stimme nicht mehr, die uns erzählt, was schrägliegt, was uns fehlt und was wir brauchen. Dann laufen wir Gefahr, krank zu werden.

Die Kostbarkeit des Augenblicks erkannte ich erst, als ich seine Zerbrechlichkeit zu spüren bekam und es nur noch hieß:

leben oder sterben. Hätte ich so weitergelebt wie bis zu jenem Zeitpunkt, hätte ich mein ganzes Leben mit der Vision „Das Glück beginnt morgen“ in einer Traumwelt verrinnen lassen. Wie häufig hatte ich den Augenblick für einen weiteren, vielleicht besseren, der noch kommen sollte, ignoriert und daher nicht im Jetzt gelebt. Noch auf der Akutstation begann ich, mich intensiv mit dem Leben im Hier und Jetzt zu beschäftigen. In der größten Krise meines Lebens las ich zahlreiche Bücher über Meditationsformen, Heilmeditation, Atemübungen, geleitete Traumreisen, geschrieben von Ärzten, Psychologen und Gelehrten jahrtausendealter Traditionen. Ich wollte das bloße Sein lernen, mein Sein, so wie ich war, das Sein von allem um mich herum. Ganz gleich nämlich, wohin ich gedanklich auch ging, ich traf mich – ich hatte Brustkrebs und lag im Krankenhaus. Ich konnte mir selbst nicht entkommen. Es war, was es war.



Tägliche Achtsamkeitsübungen, ein Üben des Innehaltens von Augenblick zu Augenblick, verhalfen mir zunächst in wenigen Momenten, der Unendlichkeit des Augenblicks gewahr zu werden, wenn die Zeit sich mit dem Jetzt verschmolz und es nichts anderes mehr gab als die ewige Gegenwart – einen ganzen Augenblick lang. So erlebte ich von meinem Bett aus den einzigartigen Sonnenaufgang und diesen viele Tage von Neuem, den wunderbaren Duft des Kaffees am Morgen, der sich von der Stationsküche aus in meinem Zimmer verströmte, den ersten köstlichen Schluck dieses heißen Getränks aus meiner warmen, von zu Hause mitgebrachten großen Tasse, das knusprige Brötchen mit Marmelade, den Baum vor meinem Fenster, das Vorüberziehen der Wolken, ein Kinderlachen auf der Straße, das Stück Schokolade, genascht in der Nacht, das Hüpfen meiner Tochter in meinem Zimmer.

Ich lernte, wirklich zu sehen, wirklich zu riechen, zu schmecken, zu fühlen. Jeden Morgen war es für mich einmalig, aufzuwachen und ganz wach sein zu dürfen. Dieses achtsame Wahrnehmen verhalf mir zu neuen Sichtweisen, neuer Entschlossenheit und Neugier, schließlich zu Stärke, Selbstakzeptanz, Hoffnung und Mut. Ich erkannte, dass mein Gewahrsein mich zu mir selbst brachte und mir nicht nur augenblicklich guttat, sondern das Gleich mitbestimmte und somit auch das Morgen und Übermorgen beeinflussen würde. Mit Hilfe von Meditationen lernte ich auch, meine Wahlmöglichkeiten in dieser Krise zu sehen. Sie verhalfen mir dazu, meine innere Stimme zu finden, eine Chemotherapie zum besten Freund zu machen, um sie besser zu vertragen; auf meinen Atem zu achten, um ruhiger zu werden, wenn ich Angst hatte; mit Vorstellungsbildern zu arbeiten, um mir Gutes zu tun – für das Jetzt, diesen



Augenblick, der mein Leben war. Ich weiß heute, wie sehr Achtsamkeit mein Leben bereichert, es lebendig macht und den Augenblick lang werden lässt. Damit sie mir nicht entwischt, auch wenn mein Terminkalender voll ist, habe ich es mir angewöhnt, kleine Rituale, die mir guttun, in den Alltag einzubauen. Für das Aufwachen nehme ich mir Zeit; anschließend „kaue“ ich nach ayurvedischer Tradition Sonnenblumenöl. Dies soll dem Mund Giftstoffe entziehen. Nach einem guten leichten Frühstück lasse ich mit einem Becher Tee in der Hand meine Gedanken wandern, bevor ich für 30 Minuten mit Musik auf den Crosstrainer steige und mit einem Theraband meine Muskeln trainiere. Im Laufe des Tages mache ich regelmäßig kleine Pausen, denn ich weiß, dass Konzentration und Leistung nach ungefähr 90 Minuten nachlassen. Körper, Geist und Seele verlangen nämlich ziemlich genau alle anderthalb Stunden eine erholsame Unterbrechung – und wenn sie gestresst

sind, bereits nach einer Stunde. Diese Auszeiten bedürfen keiner großen Aktion. Es genügt zum Beispiel, einmal tief durchzuatmen, zum Fenster zu gehen und hinauszuschauen oder einen Schluck Wasser zu trinken, in einen Apfel zu beißen ... ja, dann ist eben Pause. Außerdem versuche ich einige tägliche Handlungen bewusst durchzuführen, die ayurvedischen Selbstmassagen, das Teetrinken, manchmal, wenn es mir gerade einfällt, einfach das Gehen oder Treppensteigen. Und ab und zu „geschieht“ es mir sogar inmitten des Alltagstrubels, ob im Zug, auf der Einkaufsmeile oder im Restaurant, dass ich ganz gegenwärtig bin, ohne dass ich dafür gerade übe. Plötzlich bin ich im Fluss des Lebens – ja, dann fühle ich mich ganz glücklich. Das sind jene Augenblicke, die bei der Rückschau am Abend diesen Tag besonders schön haben werden lassen, und das verwurzelt mich im Leben.



## Tipp

- Beginnen Sie den Tag mit Muße. Nehmen Sie sich Zeit für das Aufwachen – das können auch nur wenige Minuten sein – und gönnen Sie sich ein gutes Frühstück.
- Versuchen Sie, sich täglich zu entspannen – Yoga, Meditationen, Atemübungen oder Traumreisen können dabei eine große Hilfe sein.
- Machen Sie im Laufe des Tages regelmäßig kleine Pausen. Es genügt zum Beispiel, einmal tief durchzuatmen, zum Fenster zu gehen und hinauszuschauen oder bewusst einen Schluck Wasser zu trinken, in einen Apfel zu beißen...
- In der Mittagszeit ist es hilfreich, einen kleinen Spaziergang zu machen, um Frischluft zu tanken. Nach der Arbeit zum Beispiel können Bewegung und auch Entspannungsübungen dabei helfen, zur Ruhe zu kommen.
- Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für sich selbst und gönnen Sie sich, ob im Kreise Ihrer Familie, mit Freunden, beim kreativen Gestalten, beim Sport oder während der Lektüre, bewusste Langsamkeit.
- Hören Sie auf Ihre innere Stimme.



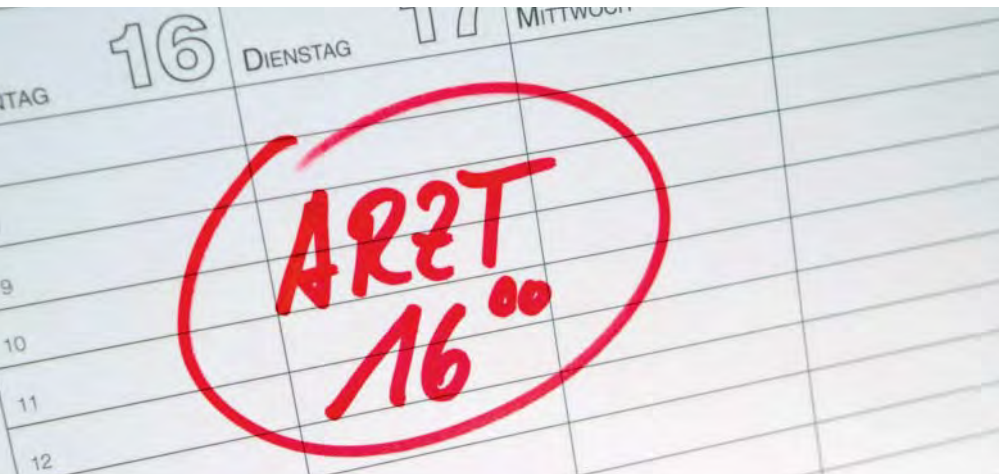
## Leben leben

Nun sind seit dem Zeitpunkt der Diagnosemitteilung dreizehn Jahre vergangen – und mir geht es gut. Ja, warum habe ich eigentlich überlebt? Gaben die Ärzte mir damals doch nur noch so wenig Lebenszeit. Und warum überleben andere nicht, die vielleicht sogar eine bessere Ausgangssituation hatten als ich? Ich weiß es nicht – vielleicht spielen das Lebensschicksal und das Glück eine Rolle? Die Therapie? Vielleicht mein Wissen darüber, was und wie ich mir Gutes tun kann und das dann auch umzusetzen vermag? Oder die vielen Entscheidungen, die ich täglich für das Leben treffe? Vielleicht wirkt auch alles zusammen wie ein wahrhaftig langwährendes Bündnis der Liebe, das den Krebs in Schach zu halten vermag?

Noch gibt es keine Antworten auf diese Fragen. Vor allem die Medizin steckt hier noch in den Kinderschuhen und kapituliert, wenn wir wirklich Antworten hören wollen.

Trotzdem – oder gerade deswegen, schreibe ich Ratgeberwie diesen hier. Wir haben das Leben jetzt gerade, in diesem Augenblick auch maßgeblich selbst in der Hand und beeinflussen somit das Morgen und Übermorgen. Wir können mitbestimmen, es lenken und reich werden lassen.

Nach meiner anfänglich verzweifelten und sehr ungeduldigen Suche, den Leitfaden für Gesundheit, ja, Lebenssicherheit zu finden, habe ich im Laufe der Zeit erfahren, dass ich am Leben vorbeilebe, wenn ich es festzuzurren versuche. Es ging letztendlich vielmehr darum, mir wirklich etwas Gutes im Jetzt zu tun. Die Freude am Leben, Neugier, Wissensdurst, Expertenmeinungen, fürsorgliche und erfahrene Ärzte, meine Erfahrungen und Erkenntnisse, das alles bereitete mir schließlich Tag für Tag einen Pfad, auf dem zu gehen ich seelisch wie auch körperlich Stärke, Kraft, Freude und Wahrhaftigkeit finde. Dieser Pfad ist keineswegs geradlinig, sondern abenteuerlich und kurvenreich. Und wenn ich auf mich Acht gebe, dann wird es mir



auf ihm auch niemals langweilig und er mag gleich schon wieder etwas anders aussehen als noch einen Moment zuvor.

Natürlich ist dieser Pfad keine Garantie dafür, dass der Krebs nicht wiederkehrt. Darum geht es mir auch gar nicht (mehr), denn es gibt eine solche Garantie nicht. Nicht der Krebs, sondern das Leben selbst ist Dreh- und Angelpunkt meines Seins, das ich beeinflussen und für mich so wertvoll werden lassen kann. Zu jedem Zeitpunkt habe ich die Möglichkeit, mich für das Leben zu entscheiden. Und natürlich gab und gibt es auch weiterhin Krisen, Rückschläge, große Ängste und Traurigkeit. Aber ich denke, dass das Leben ohne diese gegensätzlichen Pole unmöglich ist. Das würde Stillstand bedeuten und wäre wider die Natur.

Heute weiß ich, dass es für meine damaligen ungeduldigen Herzensfragen „Werde ich gesund?“, „Darf ich erleben, wie meine Kinder groß werden und was kann ich selbst dafür tun?“ keine absoluten und vor allem keine schnellen Antworten gibt. Wie groß war doch die Ungeduld meines Herzens gewesen! Erst mit der Zeit, Schritt für Schritt und über Jahre erlangte ich Wissen, gewann Einblicke, die meinen Blick schärften, mich gelassener und auch kritischer werden ließen. So lernte ich allmählich, meine Fragen zu leben, und dabei wurde das Leben selbst mein größter Lehrmeister.







„Mama, was hast Du?“  
Für Eltern, die an Krebs erkrankt sind



Noch heute meine ich, dass es eine der schwierigsten und schmerzhaftesten Aufgaben im Zusammenhang mit meiner Brustkrebserkrankung war und ist, den guten Mittelweg zu finden. Zum einen war mir wichtig, meinen Kindern nichts zu verheimlichen, zum anderen wollte ich sie aber auch nicht ihrer Kindheit berauben. Wie sage ich es jedem einzelnen Kind altersgerecht? Was sage ich, wie viel und wann?

500 000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich neu an Krebs, jeder dritte Krebskranke hat zur Zeit der Diagnosestellung Kinder, die noch zu Hause leben. Trifft Krebs Mutter oder Vater von jungen Kindern, ist es vielen Familien nicht möglich, mit ihnen offen über Ängste und Sorgen zu sprechen. Daher stehen sie meistens alleine mitten im Chaos, denn die Erwachsenen sind viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt. Für die seelischen Belastungen, denen die Kinder im Verlauf der Krebserkrankung eines Elternteils ausgesetzt sind, haben sie in dieser Zeit häufig nur eine eingeschränkte Wahrnehmung, was angesichts der eigenen Probleme absolut verständlich ist. Existenzielle Fragen

wiegen jetzt schwer: Werde ich wieder gesund? Muss ich bald sterben? Was geschieht mit meiner Familie? Die Angst und Unsicherheit, das Kind durch aufklärende Gespräche möglicherweise zu belasten, erschweren die Situation. Doch gerade dann ist es besonders wichtig. Denn für Kinder können das Unausgesprochene, das nicht authentische „Vorleben“ der Eltern und der Mangel an Ansprechpartnern zu schweren Entwicklungskrisen führen. Ein zwölfjähriges Mädchen schrieb mir: „Ich weine jeden Abend. Aber immer heimlich. Ich muss doch stark sein für meine Mutter. Sie ist so krank.“ Jeden Tag bekomme ich Briefe, Mails und Anrufe von meinen Lesern und den Menschen, die ich auf meinen Lesereisen kennengelernt habe. Immer häufiger suchen auch Kinder den Kontakt zu mir, schreiben mir und rufen mich an. Diese unendliche Not empfinde ich immer wieder als besonders schlimm.

Der Gedanke an die Kinder ließ und lässt mich nicht los. Aus meinen Erfahrungen, der Furcht vieler junger an Krebs erkrankter Mütter und den angst-erfüllten Fragen der Kinder ist im Laufe



der Zeit ein Gedanke entstanden, der erst nur schemenhaft war und mit der Zeit immer mehr an Schärfe gewann: eine Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder zu gründen, um etwas gegen die Angst zu tun und dem Krebs wenigstens etwas von seinem Schrecken zu nehmen. Eines Tages machte ich mich auf den Weg, um diesen Gedanken Wirklichkeit werden zu lassen, und gewann dafür viele Freunde

und Helfer. Seit August 2005 ist es amtlich, und die Rexrodt von Fircks Stiftung hat ihre Arbeit aufgenommen. Unser erstes Projekt heißt „gemeinsam gesund werden“, ein innovatives ganzheitliches Rehabilitationskonzept für krebskranke Mütter und ihre Kinder zum Wiedererlangen von Kraft, Lebensfreude, Zuversicht und vor allem gegenseitigem Vertrauen, das der ganzen Familie zugutekommen soll.

---

## Krebs – wann sage ich es den Kindern?

Als ich von meiner Erkrankung erfuhr, waren meine Kinder mit meinen Eltern bereits seit einigen Tagen im Urlaub im Sauerland. Weitere vier Wochen blieben sie dort, geschützt vor dem Diagnose-schock, meiner panischen Angst und extremen Gefühlswirren. Das gab mir die Möglichkeit, den Zeitpunkt für das Gespräch mit ihnen frei wählen zu können. Einmal kamen sie mich im Krankenhaus unangemeldet besuchen.

Ich war schon operiert und sah sie das erste Mal wieder, seit sie in die Ferien gefahren waren. Ich erinnere mich, wie sie mit roten Bäckchen, strahlenden Augen und nach frischer Luft duftend, ein bisschen Winter mit ins Krankenzimmer brachten. Tränen meldeten sich und angestrengt hielt ich sie zurück, denn ich wollte jetzt noch nicht vor ihnen weinen. Sie wussten nichts Genaues und dachten, ich wäre wegen einer Entzündung im Krankenhaus. Auf keinen Fall wollte ich ihnen jetzt viel erklären müssen. Das sollte am besten zu Hause, vorbereitet und in aller Ruhe, geschehen.

Mein Mann und ich sprachen mit unseren Kindern über meine Erkrankung, noch bevor diese durch meinen kahlen Kopf kurz vor meinem zweiten Chemokurs ganz offensichtlich wurde. Ich hielt es für besser, morgens mit ihnen zu reden als nachmittags oder abends, und wählte einen Samstag dafür aus. Ich hatte Hoffnung, wieder gesund werden zu können, Familie und Freunde standen uns zur Seite. Körperlich und psychisch ging es mir recht gut.





### Mein Rat

Allen ist es nicht vergönnt, dass sich die Kinder zur Zeit der Diagnose gerade in den Ferien befinden. Trifft Krebs ein Elternteil, steht zunächst alles auf dem Kopf und inmitten der Angst das Kind. Hilfreich ist es, wenn Eltern das erste Gespräch mit ihm bewusst wählen und sich Zeit dafür nehmen. Das bedeutet, Eltern sollten die bedrohliche Diagnose nicht ihren Kindern weiter erzählen, solange diese mit den eigenen Gefühlen der Angst und Ohnmacht belastet sind. Denn zu dem Zeitpunkt sind meist keine Entscheidungen über die Behandlung getroffen worden und der Verlauf der Erkrankung ist noch nicht abschätzbar. In dieser Phase ist es ratsam, dass sich die Eltern erst einmal selbst fangen, mit Freunden und Angehörigen sprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen. Die Kinder werden zwar spüren, dass etwas

nicht stimmt, aber vielleicht ist eine Notlüge von kurzer Dauer in diesem Moment angebrachter, als sie in das eigene Gefühlschaos mit hineinzuziehen und gar eine Katastrophe zu prophezeien, die vielleicht nicht eintreten wird.

Was Eltern wann sagen, können sie davon abhängig machen, ob sie in der Lage sind, die Kinder gefühlsmäßig aufzufangen. Idealerweise steht bereits ein Gerüst aus Zuversicht und Halt für den Augenblick und einer Perspektive für die Zukunft, wenn man sie einweicht: Die Großeltern kommen in der Zeit, wenn Vater oder Mutter im Krankenhaus ist; ein Elternteil nimmt Urlaub; Nachbarn, Erzieher, Lehrer und Eltern von Freunden helfen; es gibt Hoffnung, dass Mama oder Papa wieder gesund wird. Dann bricht für sie keine Welt zusammen, und sie fühlen sich weiterhin geborgen.

## Wie beantworte ich ihre Fragen?

Auf alle möglichen Reaktionen war ich gefasst, vom herzerreißenden Weinen bis hin zu zahllosen Fragen, als ich die Kinder einweichte. „Ist Krebs ein Tier und ist das böse?“, fragte meine Tochter als Erstes. „Wieso bekommst du Medikamente, wenn der Arzt dir den Knoten herausgeschnitten hat?“, wollte mein jüngster Sohn wissen. Der Siebenjährige fragte, ob ich an Krebs sterben und er selbst auch die Krankheit bekommen könne. Dann fragten sie, ob es wehgetan habe, als man mir die Brüste wegoperierte, ob ich daran wieder erkranken könne oder ob Chemo wehtue. Ich bemühte mich, auf alle Fragen altersgerechte, klare und ehrliche Antworten zu geben, ohne zu viel zu reden, das heißt, in Details der Erkrankung zu gehen oder Erläuterungen zu künftigen Behandlungsschritten abzugeben. Als Mutter bin ich natürlich immer besorgt und versucht zu hinterfragen, ob meine Liebsten Angst haben oder traurig sind. Meist verbergen sich dahinter jedoch die eigenen traurigen Gefühle. Deshalb glaube ich, es ist besser, sich selbst ein

wenig zurückzunehmen, den Kindern gut zuzuhören und auf ihre Mimik und den Klang ihrer Stimmen zu achten, um mehr über ihr augenblickliches Seelenleben zu erfahren.

An diesem Morgen spürte ich, dass sie nur eine Antwort auf jede Frage hören wollten, mehr nicht. Keines der Kinder hatte geweint. Sie wirkten weder geschockt noch traurig. Ganz im Gegenteil, sie wollten schnell zurück zur Tagesordnung: draußen spielen, denn es war herrliches Wetter und zudem noch ein schulfreier Tag!

Im Laufe der Erkrankung berichtete ich meinen Kleinen häppchenweise über die mit meiner Krankheit verbundenen „Neuigkeiten“, je nachdem, ob sie spontan Fragen stellten oder die Alltagssituation sich veränderte: wenn ich zum Beispiel für die Chemotherapie mehrere Tage in das Tumorzentrum musste, es wegen meiner niedrigen Leukozyten vorübergehend keine Küsschen mehr gab und ich aus dem gleichen Grund



auch nicht mehr meine Tochter vom Kindergarten abholen durfte oder mitten im Sommer einen Wintermantel und Mütze trug, weil mir aufgrund der Nebenwirkungen der Therapie so kalt war. Bei solchen „Merkwürdigkeiten“ stellten sie meist sehr viele Fragen, die zeigten, wie intensiv sie sich mit meiner Krankheit auseinandersetzten: Wie entsteht Krebs? Kannst du noch Kinder bekommen? Hat die Operation wehgetan? Hast du dabei geschlafen? Tut das jetzt noch weh? Wird einem immer etwas abgeschnitten, wenn man Krebs hat? Ist Krebs wirklich nicht ansteckend? Kannst du jetzt immer noch daran sterben?

Belastend und traurig fand ich es, als mein kleiner Sebastian plötzlich zu mir kam, sich an mich drückte und sagte, dass er lieber an meiner Stelle sterben möchte; Charlotte, sich auf meinem Schoß einrollend, mir zuflüsterte, dass ich immer bei ihr bleiben müsse, und der „große“ Lionel mir mit angsterfüllten Augen die Frage stellte, ob ich wegen

des Verdachtes auf Metastasen operiert werden würde. Fast immer war ich dann gefühlsmäßig so überwältigt, dass ich am liebsten geweint hätte, was ich auch manchmal gemeinsam mit meinen Kindern tat. Ich versuchte ehrlich zu antworten und sagte zum Beispiel Sebastian, dass ich seine Gefühle verstehen kann, dass ich aber auch „uralte“ werden könnte wie seine Uroma Gertrude.

Charlotte erklärte ich, dass ich als Kind meiner Mutter auch immer erzählt habe, dass ich nie heiraten und immer bei ihr bleiben wolle, und Lionel antwortete ich, dass mich die Ärzte wegen des Verdachts auf Metastasen operieren, dass aber auch Metastasen behandelbar seien. Meine drei waren stets in der Gewissheit, dass sich viele Helfer um mich kümmern.





## Soll man mit den Kindern über den drohenden Tod sprechen?

So manche Person hatte mir damals, als ich mit der Diagnose Krebs im fortgeschrittenen Stadium konfrontiert wurde, geraten, vorsorglich mit meinen Kindern eine Ersatzmutter zu suchen und den Abschied beziehungsweise meinen wahrscheinlich baldigen Tod zu „organisieren“. Da hätten wir aber umsonst gesucht und organisiert, umsonst ein Meer aus Tränen vergossen, bangend um den Tod, der nicht eintraf.

Heute, acht Jahre später, sage ich: „Gott sei Dank, ich lebe und habe ganz ‚normale‘ Kinder, Gott sei Dank, dass ich sie mit meinen Todesängsten nicht belastet habe.“ Und vielleicht werde ich ja noch „uralte“. Wer weiß denn schon, was morgen sein wird? Wie viele Menschen können sich nicht mehr von ihren Liebsten verabschieden, weil sie durch einen Unfall von jetzt auf gleich ihr Leben verlieren! Warum soll ich heute, weil ich Krebs habe, meinen möglichen Abschied kundtun, wenn ich doch überhaupt nicht weiß, woran und wann ich einmal sterben werde?

Meine Kinder wissen, dass man an Krebs sterben kann, sie wissen aber auch, dass man durch eine Grippe, eine Blinddarmentzündung oder ebenso durch einen Unfall sein Leben verlieren kann. Ich habe ihnen versprochen, immer die Wahrheit zu sagen. Sie werden es erfahren, sollte ich eines Tages Metastasen haben. Und niemals würde ich von dieser Welt gehen wollen, ohne mich von ihnen vorher zu verabschieden – auch das wissen sie. Ich denke, dass es für alle, sowohl den Betroffenen als auch seine Angehörigen, eine Gnade sein kann, wenn sie die Möglichkeit haben, voneinander Abschied zu nehmen. Manchmal reden wir über den Tod und das Sterben, wenn eigentlich gar kein Anlass besteht. Sollte einer von uns sterben, so verabredeten wir, sprechen wir bei Vollmond miteinander und schicken uns liebevolle Gedanken.



## Mein Rat

Kinder haben feine Antennen und merken, wenn ein bedrohliches Ereignis eintritt, ob es uns gut oder schlecht geht oder wir von Traurigkeit und Angst geplagt sind. Ganz gleich, wie sehr wir uns zu beherrschen versuchen, um unsere Empfindungen zu verbergen, die Kinder merken es doch. Genau wie wir ganz genau spüren, wie es unserem Kind geht, spürt ein Kind, wie es um uns bestellt ist.

Erkrankt ein Elternteil schwer, muss das Kind darum wissen und Fragen stellen dürfen. Sonst wird das vor ihm Verborgene, das unausgesprochene Unheilvolle zunehmend unheimlicher und bedrohlicher und erreicht eine Dimension, die schädiger ist als die Wahrheit, die man vor den Kindern verbergen will. Man versucht zu verheimlichen, aber in Wirklichkeit ist es furchterregend für sie, wenn sie etwas anderes vermuten und wahrnehmen, als die Eltern ihnen erzählen. Besonders Vorschulkinder fühlen sich unbewusst schuldig, wenn sie sich ein bedrohliches Geschehen in der Familie nicht erklären können. Sie schnappen Worte wie „bösaartig“ oder „Tod“ auf, aber keiner redet mit ihnen. Erhalten sie keine Erklärung, sind vor allem die Kleinen davon überzeugt, die Probleme, die Krankheit selbst verursacht zu haben: „Die sind plötzlich alle so komisch zu mir und reden nicht. Mama weint. War ich vielleicht nicht lieb?“ Diese Art von irrationaler

Schuldzuweisung ist auch uns Erwachsenen im ganz normalen Alltagsleben nicht gänzlich unbekannt. Wenn der Nachbar auf der Straße plötzlich nicht mehr grüßt und vielleicht sogar noch ein mürrisches Gesicht zieht, liegt für viele der Schluss nahe, selbst die Ursache seines Unmuts zu sein, und sie fragen sich: „Habe ich dem etwas angetan?“ Daher ist es wichtig, dass sich Eltern die Zeit nehmen, mit ihren Kindern altersgerecht über die Erkrankung zu sprechen und sich entsprechend vorzubereiten.

Ein dreijähriges Kind hat ein anderes Verständnis vom Leben und von Dingen als ein fünfjähriges. Zehnjährige oder pubertierende Kinder bedürfen wiederum einer anderen Sprache und Aufklärung. Ganz gleich aber, welchen Alters: Sie sollten erfahren, dass alles getan wird, um zu heilen oder zu lindern, und es tut immer gut, wenn ihnen von krebserkrankten Menschen in ihrem Umfeld erzählt wird, die diese Erkrankung überstanden haben.

Am Ende der Gespräche kann es hilfreich sein nachzufragen, ob sie alles verstanden haben, denn nicht jedes Kind mag sofort Fragen stellen. Möglicherweise ergeben sich dann erst Gesprächsthemen, die ihm wichtig sind. Viele Eltern versuchen ihr Kind sofort abzulenken, wenn das erste Tränchen sich zeigt. Aber gerade das Weinen mit den Eltern oder Großeltern und ein Sich-in-die-Arme-Nehmen können sehr tröstlich für alle sein und Geborgenheit schenken.

## Was ist, wenn sie meine körperlichen Veränderungen sehen?

Eines Tages, kurz bevor mir die Haare ausfielen, wollte Charlotte die Operationsnarben begutachten. Sie hob meinen Pullover hoch, betrachtete meinen Brustlosen Oberkörper und fragte nach einer Weile bestürzt, wohin man denn die Milch geschüttet habe und ob die Brüste wieder nachwachsen würden. Große fragende Augen schauten mich an. Ich musste lachen, nahm meine Tochter in den Arm und beantwortete all ihre Fragen. Schließlich wollte sie ein Foto sehen, auf dem ich sie stillte. „Bist du traurig, dass du keine Brust mehr hast?“, fragte sie. „Manchmal ja“, erwiderte ich. Dann hopste sie durchs Wohnzimmer und ging wieder spielen. Auch meine Jungen wollten manchmal die Narben sehen oder berühren und stellten dann immer viele Fragen.

Grundsätzlich versteckte ich mich nicht vor ihnen und verhielt mich beim Umziehen oder Duschen genauso wie vor der Erkrankung. Der Gedanke an die drohende Glatze bereitete mir großes Unbehagen. Ich stellte mir mich nackt und hässlich ohne Haare vor. Außerdem wüsste dann jeder Bescheid. Chemotherapie wird erst durch die Glatze sichtbar, und Chemo bedeutet Krebs! Vorsichtshalber hatte ich eine Perücke gekauft. Ich erinnere mich an Karfreitag im Jahr 1998, als mein Mann mit einer Haarschneidemaschine zu meinem „Friseur“ wurde und meinen Kopf kahl schor. Meine Tochter schaute uns mit ungläubigen Augen zu und fragte immer

wieder: „Mama, warum machst du das?“ Als dann ein riesiger Berg Haare auf dem Boden lag, vergaß sie ihre Frage und fing an, ein Nest daraus zu bauen.

Mein Spiegelbild fand ich sehr gewöhnungsbedürftig, aber mit der Perücke auf dem Kopf konnte ich mich auch nicht anfreunden. Ich kam mir wie verkleidet vor. Würde ich eigentlich einem meiner Kinder eine Perücke aufsetzen, weil ich es mit Glatze nicht mehr ganz so lieb haben könnte? Nein, ganz bestimmt nicht! Also entschied ich, dass farbenfrohe Kappen und Hüte meinen Kopf schmücken und meine Glatze vor Kälte schützen sollten. Als die Jungen mich zum ersten Mal „mit ohne Haare“ sahen, schauten sie zunächst verwundert drein. Sebastian fand meinen Anblick komisch, und Lionel sagte: „Cool, Mama, jetzt siehst du aus wie die Schwester von Ronaldo.“ Um mir den Einstieg ins Glatzenleben zu erleichtern, rasierte sich mein Mann am selben Tag auch die Haare ab, und Ostersonntag bestanden die Jungen darauf, auch einen Stoppelschnitt zu bekommen. So sahen wir uns Ostern 1998 alle ganz schön ähnlich ...

Charlotte nahm fast jeden Abend, wenn ich sie zu Bett brachte, meinen Kopf in ihre Arme, küsste und streichelte meine Glatze. Häufig sagte sie, dass ich die schönste Mami der Welt sei und dass sie mich unendlich lieb hätte. Noch nie in meinem Leben wurde mein Kopf so viel gestreichelt wie zu der Zeit.

## Mein Rat

Bleiben Kinder zu lange Zeit allein mit ihren Ängsten und ihrer Trauer, zeigen die meisten je nach Alter und Persönlichkeit Auffälligkeiten in ihrem Verhalten. Kleinkinder zum Beispiel lutschen wieder am Daumen, kauen Fingernägel oder nassen ein. Andere werden aggressiv oder zerstören ihr Spielzeug, selbst ihren Lieblingst Teddy. Grundschul Kinder verhalten sich plötzlich auffallend lieb und gehorsam, glauben, sich nicht mehr freuen zu dürfen, und treffen sich daher auch nicht mehr mit ihren Freunden. Bei vielen lassen die schulischen Leistungen nach. Pubertierende Kinder auf der Suche nach der eigenen Identität, die sich normalerweise schrittweise von zu Hause lösen, machen kehrt und wollen das Elternhaus gar nicht mehr verlassen. Viele Kinder aller Altersgruppen klagen über Schlaflosigkeit und Bauchschmerzen.

Diesen Symptomen können Eltern versuchen vorzubeugen, indem sie sich ihnen aufrichtig und doch kindgerecht mitteilen.

Kinder brauchen die Stabilität der Eltern und durch ein offenes Gespräch mit ihnen die Gewissheit, dass sie sich mit all ihren Sorgen und Ängsten an sie wenden können. Sie müssen ernst genommen und dürfen nicht belogen werden (ausgenommen sind vorübergehende Notlügen in Ausnahmesituationen). Haben Eltern einmal nicht die Zeit für eine Erklärung, einen Trost, oder erlaubt es die Situation nicht, sollten sie mit den Kindern sofort einen Zeitpunkt für eine Aussprache vereinbaren. Aber auch die Großeltern, Tanten und Onkel oder Freunde sind in dieser schwierigen Phase gefragt und können für die Kinder sehr hilfreiche, ja, geradezu wichtige Vertrauenspersonen werden.



## Therapiezeit kann auch Freude bringen

Da ich während der monatelangen Therapie und auch Jahre später viele Wochen im Krankenhaus verbringen musste, entschied unsere Familie, dass die Kinder mich, wann immer sie wollten und es mir einigermaßen gut ging, besuchen sollten. Meine Kinder kamen sehr gern. Fast immer schauten sie nach einer kurzen stürmischen Begrüßung zunächst in mein großes Nachtschrankabteil auf der Suche nach Leckereien. Häufig aßen wir alle zusammen Abendbrot im Bett oder knabberten nur Schokoladenkekse. Ich erzählte erfundene Abenteuergeschichten über ihre Lieblingskuscheltiere, und wir kuschelten natürlich ganz, ganz viel. Sehr hilfreich, beruhigend und ermutigend war es für meine Kinder, wenn die Ärzte bei der Visite sich auch um sie kümmerten, ihnen erzählten, dass sie auf mich aufpassen würden und ich in ihren Händen gut aufgehoben sei. Ein Chefarzt hat meinem Sebastian sogar seine private Telefonnummer mit den Worten „Du darfst mich anrufen, wenn du Fragen hast“ mitgegeben. Sebastian wird diesen Arzt immer in guter Erinnerung bewahren.

Zwischen den Chemokursen war ich zu Hause, und vieles musste organisiert werden. Also setzten wir uns zusammen und redeten darüber. Ich erklärte den Kindern, dass ich in der nächsten

Zeit viel Ruhe benötigen und unsere Kinderfrau sich um vieles kümmern würde. Als ich einmal hinzufügte, dass sie die kommenden Wochenenden häufiger bei Oma und Opa und bei meiner Schwester und ihren Cousins verbringen würden, freuten sie sich, sprangen sogleich auf und wollten schon einmal ihre Rucksäcke für diese Ausflüge packen.

Vielleicht mag der eine oder andere nun die Frage stellen, wie sich die Kinder in dieser ernsthaften und eher traurigen Situation noch freuen konnten, und interpretieren ihr Verhalten als unangemessen oder gar als herzlos. Hätten sie nicht eher traurig sein sollen? Nein, sie freuten sich auf ihre Großeltern und ihre Cousins, und vielleicht war die Aussicht auf Ausflüge nach „draußen“ in unmittelbarer Zukunft gerade das richtige Gegengewicht zu den damaligen Belastungen zu Hause.





## Mein Rat

Kinder lieben ihre Eltern bedingungslos, ganz gleich, wie sie aussehen. Sicherlich ist Authentizität entscheidend für eine vertrauensvolle Beziehung. Wenn man lieber eine Perücke tragen möchte und sich nicht ohne Haare zeigen mag, so kann man die Entscheidung den Kindern erklären, und möchte man die Narben nicht enthüllen, die ja gerade in der ersten Zeit zugleich seelische Wunden sein können, so ist dies auch für Kinder begreiflich.

Wichtig ist, ihnen nahezubringen, warum man welche Entscheidung trifft. Für meine drei war es ganz natürlich, mich eine Zeit lang ohne Haare zu erleben, und es ist für sie normal, dass ich aufgrund meiner Erkrankung keine Brüste mehr habe. Es ist ratsam, dass an Brustkrebs erkrankte Mütter ihre Kinder – ob Mädchen oder Junge – rechtzeitig über Veränderungen der Brustdrüse in der Pubertät aufklären. Ein kleines Knötchen unter der Brustwarze könnte sie sonst in panische Angst versetzen, dass sie Krebs haben.

Ich war immer froh, wenn ich spürte, dass sie ihren Freiraum – eine krebsfreie Umgebung – nutzten und mit Spaß und Spiel füllten. Gerade die Freude wollte ich ihnen bewahren. Sie sollten niemals das Gefühl haben, sich wegen meiner Erkrankung nicht mehr freuen und keinen Spaß mehr haben zu dürfen. Meine drei zeigten aber auch Verantwortungsbewusstsein, verhielten sich leise, wenn ich mich hinlegte, und brachten mir Tee oder ein paar Scheiben Zwieback ans Bett, wenn ich mich einmal nicht besonders wohlfühlte. Manchmal haben sie mir ihre Lieblingskuscheltiere neben meinem Kopfkissen als Aufpasser und Gesundmacher aufgestellt. Dann fühlte ich mich fast immer sofort viel besser.

Mit der Zeit übernahmen sie leichte Aufgaben: Sie kauften ihre Schulhefte und Stifte selbst, kochten Siebenminuteneier zum Frühstück und brachten den Müll raus. Genau wie bei Erwachsenen tut es auch Kindern gut, wenn sie das Gefühl haben, helfen zu können.





### Mein Rat

Auf der einen Seite ist es ratsam, die Kinder in die neue Situation mit einzubeziehen, damit sie sich zum Beispiel nicht verantwortlich für die Erkrankung von Mutter oder Vater fühlen, die Situation verstehen lernen, das Vertrauen zum Erkrankten und der Familie bewahren und erfahren, dass sie auch helfen und dem Erkrankten eine Freude bereiten können. Auf der anderen Seite aber darf man sie nicht überfordern und wie Erwachsene behandeln. Sie sollten immer das Gefühl haben, dass sich die Eltern um ihre eigenen Probleme kümmern, von außen Hilfe suchen, und nicht sie, die Kinder, Verantwortung für das traurige Geschehen in der Familie übernehmen und Lücken füllen müssen. Findet beispielsweise die erkrankte Mutter keinen Trost, weder bei ihrem Mann noch bei einer Freundin, übernimmt häufig ein Kind die Rolle des Tröstenden und fühlt sich verpflichtet, für die Mutter da zu sein und ihr über den Kummer hinweghelfen zu müssen. Hält dieser Zustand lange an, kann das Kind seelischen Schaden erleiden.

### Freunde, Erzieher und Lehrer informieren

Meine Familie hat mich während der ganzen Zeit intensiv unterstützt und begleitet. Wir bildeten ein Team, in dem jeder ganz bestimmte Aufgaben hatte. Aber auch entferntere Freunde, Nachbarn und Erzieherinnen konnten uns helfen. Mit unserer Kinderfrau schrieb ich die Einkaufslisten und gemeinsam besprachen wir den Tagesablauf, um den sie sich dann tatkräftig kümmerte. Abends kochte mein Mann für die Kinder, badete sie und brachte sie zu Bett, sodass ich nur noch eine Gutenachtgeschichte zu erzählen brauchte. Er informierte Charlottes und Sebastians Erzieherinnen im Kindergarten sowie die Lehrerin unseres Erstklässlers Lionel über unsere derzeitige Situation. Mit ihnen vereinbarten wir eine Rückmeldung pro Monat, denn ich wollte wissen, welch einen Eindruck die Kinder außer Haus machten, ob sie auffällig waren, traurig oder aggressiv zum Beispiel. Vor allem aber bat ich um Verständnis und mehr Zuwendung für meine drei in dieser Zeit.

## Mein Rat

Sehr hilfreich ist es, die Familienangehörigen, Nachbarn, Freunde oder Familien von befreundeten Kindern, Lehrer und Erzieher zu informieren, ganz konkret um Hilfe zu bitten und ihre Hilfsangebote auch anzunehmen. Erzieher und Lehrer können so zum Beispiel plötzliche Verhaltensauffälligkeiten beim Kind verstehen und mit den Eltern gegebenenfalls darüber sprechen. Nichts wäre schrecklicher, als dass das Kind dafür auch noch bestraft werden würde. Je mehr sich die Kinder geborgen und angenommen fühlen, desto weniger wird sie die Erkrankung der Mutter oder des Vaters traumatisieren, sie in ihrer Entwicklung behindern, und umso größer wird ihre Chance sein, dass sie auch Kinder bleiben dürfen.

Wir fragten Nachbarn und Eltern der Freunde unserer Kinder, ob sie sie vorübergehend mit zum Ballett- und Sportunterricht nehmen würden. Meine Tante erklärte sich gern dazu bereit, mich für die Therapie ins Tumorzentrum zu fahren und wieder abzuholen. Unsere Familie ist durch meine Erkrankung wieder zur Großfamilie geworden. Für die Kinder ist dies eine tragende Säule für ihr derzeitiges Leben. Sie wird stützen und beschützen, sollte das Schlimmste eintreten und ich mein Leben verlieren. Sebastian sagte einmal: „Wenn Mama stirbt, haben wir noch Papa“, und Lionel fügte hinzu: „Mehr noch, wir haben Oma und Opa, Sabine und Michael, und die Cousins sind auch noch da.“ Charlotte sagte nach einer kurzen Pause: „Ihr habt aber noch die Tante Ute und den Onkel Egon und Elke und Uwe in Hamburg vergessen.“



## Wenn Traurigkeit den Atem nimmt



Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn alles gerade voller Liebe und Leben ist und plötzlich unendliche Traurigkeit den Atem abschnürt. Die Traurigkeit schlich sich ein, als alles vorüber war. Und sie taucht auch heute noch manchmal auf, meist dann, wenn ich mittendrin stehe, überglücklich im Leben: meine Kinder mit mir kuscheln, mir erzählen, wie lieb sie mich haben, auf Familienfesten oder auch beim Pfannkuchenbacken. Völlig unerwartet, von einer Sekunde zur anderen, fühle ich mich vom Leben ausgegrenzt und betrachte das „um mich herum“ wie ein einsamer trauriger Zuschauer. Meistens mache ich dann eine Bestandsaufnahme des Hier und Jetzt, die mir zeigt, dass es mir doch gut geht, und entscheide mich, die Zeit fließen zu lassen, denn ich werde sie niemals festhalten können. Ich glaube, dass ich in schönen Momenten meine Tränen auch mal getrost hinunterschlucken darf, damit ich meinen Kindern, meiner Familie oder meinen Freunden nicht den Augenblick der Freude nehme, „nur“ weil ich Krebs hatte und Angst habe, dass morgen vielleicht schon alles nicht mehr so sein könnte wie heute. In solchen Situation kann meine Vernunft mir die Einsicht gewähren, dass eben die Augenblicke der Freude für alle Menschen nur sehr kurz sind. Ganz schnell verflüchtigt sich dann auch die Traurigkeit.

## Nachwort

Meine Kinder sind inzwischen richtig „groß“ geworden. Mein Ältester ist bereits im Studium, die beiden „kleineren“ besuchen die Oberstufe. Damals hatte ich mir aufgrund meiner sehr schlechten Prognose nichts sehnlicher gewünscht, als die nächsten zwei Jahre zu schaffen. Heute bin ich fast maßlos, denn, ja, ich möchte richtig alt werden, zunächst Oma und dann Uroma sein. Mein Wunsch ist es, dass ich eines fernen Tages hochbetagt, gemeinsam mit meinen Liebsten auf einer Parkbank sitzend, über alte Zeiten plaudern werde.

Wenn ich heute meine Kinder frage, wie sie die lange Zeit meiner Erkrankung empfunden haben, stelle ich fest, dass sie sich an vieles nicht mehr erinnern können. Eines weiß ich jedoch: dass sie immer gespürt haben, wie es mir ging, auch wenn ich traurig war. Sie haben es mir gesagt – später erst –, und vor Kurzem, ich saß etwas „versunken“ am Esstisch, hat Charlotte mir sekunden-schnell mit Kugelschreiber ein lachendes Teddybärgesicht auf einen Papierfetzen gemalt und gesagt: „Mama, du bist gerade traurig, hier, das ist für dich, damit du wieder lachst.“ Ich lächelte und dann dachte ich an die Worte von Rainer Maria Rilke:

„Man muss den Dingen die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann, alles ist ausgetragen – und dann geboren. Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit. Man muss Geduld haben gegen das Ungelöste im Herzen und versuchen die Fragen selbst lieb zu haben, wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.“





## Annette Rexrodt von Fircks – zur Person

Die Diplomdolmetscherin und -übersetzerin Annette Rexrodt von Fircks wurde in Essen geboren und hat dort ihre Kindheit und Jugendzeit verbracht. Nach Abschluss des Studiums zog sie in die Nähe von Düsseldorf und gründete eine Familie. Sie war Mutter von drei kleinen Kindern, als sie im Alter von fünfunddreißig Jahren die Diagnose Brustkrebs, in fortgeschrittenem Stadium, erhielt.

Es schien, als hätte sie nicht mehr lange zu leben. Doch sie ließ sich nicht entmutigen und beschloss, alles zu tun, um zu leben. Sie erstellte ihre eigenen Strategien und war Hand in Hand mit der modernen Schulmedizin schließlich erfolgreich.

Die Bestsellerautorin Annette Rexrodt von Fircks hat mehrere Bücher geschrieben und jetzt zusammen mit der Techniker Krankenkasse diese Broschüre als ersten „Wegweiser zur Genesung“ verfasst. Ihr Wunsch ist es, krebserkrankten Menschen und deren Angehörigen die vielfältigen Möglichkeiten aufzuweisen, die man nutzen kann, um einander zu verstehen, helfen zu können und Heilung zu unterstützen. Vor allem aber möchte sie Mut machen und Hoffnung geben.

Um ihre Erfahrungen persönlich weiterzugeben, hält sie im In- und Ausland Lesungen und Vorträge und engagiert sich seit drei Jahren aktiv im Gesundheitswesen.

Im Sommer 2005 gründete sie die Rexrod von Fircks Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder.

Ziel der Stiftung ist es, betroffene Mütter und ihre Kinder psychisch und physisch zu stärken und ein heilsames Miteinander in der Familie zu fördern.

Ein Jahr später rief sie das Projekt „gemeinsam gesund werden“ ins Leben.

2006 wurde Annette Rexrod von Fircks für ihr soziales Engagement zur Frau des Jahres ernannt.



## Grömitz – Modellprojekt „gemeinsam gesund werden“

Das Modellprojekt bietet an Brustkrebs erkrankten Müttern im Anschluss an die Ersttherapie gemeinsam mit ihren Kindern im Rahmen eines dreiwöchigen Rehabilitationsaufenthalts in der „Klinik Ostseedeich“ in Grömitz an der Ostsee die Möglichkeit, wieder gesund zu werden. Dafür wurde ein innovatives Behandlungsprogramm entwickelt, das durch ein interdisziplinäres Team von Internisten, Gynäkologinnen, Psycho-Onkologinnen, Physiotherapeuten, Sportmedizinern, Ernährungsexperten, Sozialpädagogen und erfahrenen Kindertherapeuten umgesetzt wird. Das Besondere dieser Rehabilitationsmaßnahme ist, den Müttern und ihren Kindern intensive Unterstützung für einen heilsamen Umgang miteinander zu geben, damit beide, Mutter und Kind, und dadurch letztendlich die ganze Familie, die vielschichtigen Probleme der Krise besser lösen können. Durch erfahrene Psychologinnen und Kindertherapeuten wird die Mutter für die Sorgen und Ängste der Kinder sensibilisiert, und gleichzeitig erfährt sie Unterstützung in ihrer Mutterrolle in dieser Krise. Besonders das

Kind erlebt in diesem „geschützten Raum“, dass es nicht allein ist mit einer Mutter, die Krebs hat. Es lernt Ängste und Sorgen zu äußern, auch Fragen zu stellen und somit Wege kennen, die es ihm ermöglichen, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Auch die Väter sind an einem Wochenende zu einem Vortrag über heilsame Kommunikation in der Familie eingeladen. Das Projekt wird in Kooperation mit der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Campus Lübeck, und unter der Schirmherrschaft ihres Direktors Prof. Dr. med. Klaus Diedrich durchgeführt.

Parallel zu einem von Experten begleiteten geschützten Forum für die Mutter wird speziell für die Kinder ein von Psychologinnen betreuter, klinikeigener E-Mail-Kummer- und -Fragekasten langfristig eingerichtet. Dadurch behalten sie nach der Maßnahme ihren bereits vertrauten Ansprechpartner, den sie bei Sorgen und Ängsten entweder per Mail oder zu festen Telefonsprechzeiten erreichen können, wenn sie wieder zu Hause sind.

## Begleitstudie zum Projekt „gemeinsam gesund werden“

Das Projekt wurde als Modellvorhaben unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. F. Mattejat, Philipps-Universität Marburg, wissenschaftlich betreut und bewertet. Die Begleitstudie zur Qualitätssicherung des Modellprojekts wurde implementiert, um zu überprüfen, wie sich Lebensqualität und psychische Auffälligkeiten der Mütter und Kinder im Laufe eines Jahres nach Teilnahme an der Rehabilitationsmaßnahme entwickeln. Die Ergebnisse der Begleitstudie wurden im Februar 2011 vorgestellt und haben den Nachweis erbracht, dass „gemeinsam

gesund werden“ wirksam ist. Zu den kurativen belegten Effekten gehören die Verringerung von Beeinträchtigungen und psychischen Störungssymptomen sowie die Verbesserung der Lebensqualität. Müttern wie auch Kindern geht es nach Teilnahme an „gemeinsam gesund werden“ deutlich besser als vor der Reha-Maßnahme.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Rexrod von Fircks Stiftung im Internet unter **[www.rvfs.de](http://www.rvfs.de)**.

## Die Bücher von Annette Rexrodt von Fircks zu diesem Ratgeber



### „Dem Krebs davonleben“

„Was kann ich selbst tun, damit der Krebs nicht wiederkehrt?“, das war die bange, immer wiederkehrende Frage, mit der sich die Autorin in der Zeit nach der Krebstherapie befassen musste. In ihrem Buch erzählt sie, wie sie hilfreiche Wege gefunden hat und welche komplementären Maßnahmen sie nutzt, um sich zu stärken und gesund zu bleiben. Dabei beleuchtet sie auch die ureigenen heilsamen Quellen der Liebe, der Selbstakzeptanz und der Achtsamkeit. Zahlreiche allgemein gängige Empfehlungen stellt sie kritisch in Frage und lässt zu kniffligen Themen ausgewiesene Experten zu Wort kommen.

Ein sehr persönliches Buch und zugleich ein wertvoller Ratgeber für alle Betroffenen, die sich fragen, wie es ihnen gelingen kann „dem Krebs davonzuleben“.

ISBN: 3548372678, Ullstein TB-Verlag, September 2009





## „Und flüstere mir vom Leben“

Verzweifelt wandte sich Annette Rexrodt von Fircks nach der erschütternden Diagnose Brustkrebs an eine Psychologin. Diese gab ihr den schlichten Satz „Entscheiden Sie sich für das Leben“, mit auf den Weg. Statt Blumen ließ Annette Rexrodt von Fircks sich von Familie und Freunden Berge von Büchern in die Klinik bringen. Sie las medizinische Werke und Biografien, psychologische und Ernährungsratgeber, Anleitungen zu Atemtechniken und Meditation. Die durch das Lesen gewonnenen Erkenntnisse und Einsichten halfen ihr, sich mit viel Durchhaltevermögen ein Konzept für das Leben zu erstellen, um sich selbst zu stärken und die Krankheit zu schwächen.

ISBN: 3548363423, Ullstein Tb.,  
September 2001

## Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen rund um Gesundheit und Krankenversicherung? Das TK-ServiceTeam ist 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar: **Tel. 0800 - 285 85 85** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands)

Selbstverständlich können Sie sich auch per E-Mail an uns wenden: **service@tk.de**

### TK-ÄrzteZentrum

Im TK-ÄrzteZentrum sind rund 100 Fachärzte für Fragen zur Gesundheit am Telefon: **Tel. 040 - 85 50 60 60 60** (365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich)

### Internet

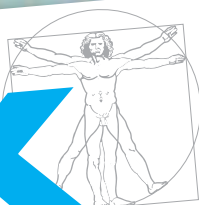
Ausführliche Informationen rund um Krankenversicherung und Gesundheit finden Sie auf: **www.tk.de**



Besuchen Sie uns auch auf:



# TK



Techniker  
Krankenkasse

Gesund in die Zukunft.