

Brustkrebs - Was mir geholfen hat

Woran Ärzte nicht denken und was nur Betroffene selbst wissen können

Bearbeitet von
Ulrike Brandt-Schwarze

1. Auflage 2010. Taschenbuch. 184 S. Paperback
ISBN 978 3 8304 3688 1
Format (B x L): 16 x 21,7 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beack-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Meine Seele

Bei keinem der früheren Kapitel habe ich so lange über einen Anfang nachgedacht wie bei diesem, weil es das persönlichste ist. Ich habe mich immer wieder gefragt, welche meiner Gefühle und welche Erfahrungen meiner betroffenen Freundinnen und meiner Familie für Sie hilfreich sein könnten. Schließlich habe ich das aufgeschrieben, was für mich von Bedeutung war und ist, in der Hoffnung, dass Sie sich das herausgreifen, was Sie brauchen.

Diagnose und Behandlung – die Bergetappen überstehen

Viele seelische Aspekte sind ja schon auf den vorangegangenen Seiten berührt worden – wir bestehen eben ganzheitlich aus Seele, Geist und Körper. Das eine lässt sich nicht vom anderen trennen.

Manche Frauen suchen wegen Beschwerden oder körperlichen Veränderungen den Arzt auf und verbringen nach den Untersuchungen eine Zeit des Wartens und der sehr belastenden Ungewissheit, bis sie erfahren, dass sie Brustkrebs haben. Viele andere aber, die sich eigentlich gesund fühlen und sich nur einer Routineuntersuchung unterzogen haben, trifft diese Diagnose wie ein Blitz aus heiterem Himmel.

Meine ersten Gedanken, die ich im Tagebuch notiert habe, waren: »Schock, Tränen; Gespräch mit Mutter und Tochter; enge Freunde angerufen; Kokon aus vertrauten Menschen gebildet.«

»Warum ich?«

Diese Frage stellen sich die meisten Frauen nach der Diagnose und machen sich auf die Suche nach den Gründen. Statistisch gesehen gilt zwar (Quelle: Deutsche Krebshilfe): »Jeder dritte bis vierte Mensch in Deutschland muss damit rechnen, im Laufe seines Lebens an Krebs zu erkranken.« Doch um Statistiken schert sich die Seele wenig. Auch mir fiel es zunächst nicht leicht, die Krankheit Krebs wie auch andere dunkle Seiten des Lebens – die Zerstörung von Illusionen, das Altern, Verluste, Sinnlosigkeit, schmerzliche Entscheidungen und den Tod – zu akzeptieren.

»Nicht schuldig!«

Dafür habe ich mir – wie viele Frauen – anfangs Vorwürfe gemacht: Ich war böse auf mich und meinen Körper. Wie konnte er mir so was antun? Was hatte ich falsch

gemacht? Zuerst habe ich den Tumor regelrecht als Strafe dafür empfunden, dass ich – vor allem seelisch – bis vor einigen Jahren nicht gut mit mir umgegangen bin. Es war irgendwie »alter Kram«, der jetzt bei der Operation raus musste. Darin steckt die unbewusste Schuldzuweisung: Ich habe etwas falsch gemacht und bekomme nun die Quittung. Die Vorstellung, eine Krankheit sei eine Bestrafung, stammt aus biblischen Zeiten und ist offenbar auch in mir tief verwurzelt: Die Menschen verhalten sich falsch, und schon bricht die Sintflut oder die Pest über sie herein.

Ich brauchte eine Weile, bis ich verstanden hatte, dass meine Selbstvorwürfe nicht individuell, sondern kulturell begründet waren. Erst dann konnte ich mich davon lösen.

Das Leben ist nicht fair – die Opferrolle

Die Frage »Warum ich?« kann einen aber auch direkt in die Opferrolle bzw. -falle führen. Das persönliche Schicksal dafür verantwortlich zu machen ist schon wenig hilfreich, zum Beispiel: »Jetzt muss ich schon von Hartz IV leben, und nun auch noch das!« Geradezu verhängnisvoll aber ist der Vorwurf an andere Menschen: »Mein Mann hat mich verlassen, deshalb habe ich Krebs bekommen.« – »Meine Eltern haben mich nie geliebt, mein Chef hat mich immer runtergeputzt ...« – Niemand ist schuld – ausgenommen (vielleicht) unsere moderne Lebensführung. Schuldzuweisungen an andere halten einen in der Opferrolle fest und lähmen die Lebensfreude.

Stress als Krebsauslöser?

Das, was die meisten unter Stress verstehen, ist eigentlich »negativer« Stress, also Überforderung und seelische Belastung. Auch wenn es keinen medizinisch nachweisbaren Zusammenhang zwischen diesem Stress und Krebs gibt, eines ist doch gewiss: Negativer Stress schwächt die Immunabwehr und erhöht das Erkrankungsrisiko, aber es gibt auch einen »positiven« Stress, der zum Beispiel mit einem prallen, erfüllten Privat- und Berufsleben einhergeht. Dieser ist zwar manchmal anstrengend, aber aufs Ganze gesehen befriedigend – und er erhöht das Brustkrebsrisiko nicht. Jedenfalls nicht solange man maßhält und sich nicht überfordert. Vorsicht: Positiver Stress kann leicht ins Negative umschlagen ...

Es sich gut gehen lassen

Es ist nicht leicht zu akzeptieren, aber schlicht eine Wahrheit: Ich bin selbst für mein Leben verantwortlich, auch wenn ich nicht alles beeinflussen kann. Dass ich krank geworden bin, ist nicht meine Schuld und auch nicht die meines Körpers, aber wie ich damit umgehe, entscheide ich selbst. Hier ein paar »Bewältigungsmechanismen« aus meinem Tagebuch, die mir geholfen haben (wenn ich sie auch nicht alle zu jeder Zeit umsetzen konnte und kann):

- Die Krankheit als Teil meiner Realität zu akzeptieren und zu organisieren.
- Mich selbst sehr wichtig zu nehmen und aktiv für mein Wohlergehen zu sorgen.
- Meine Weiblichkeit und meinen Körper zu pflegen.

- ─ Mir so viele seelennährende Momente wie möglich zu schaffen.
- ─ Alles, was mir nicht guttut, aus meinem Leben zu verbannen.

Den eigenen Rhythmus finden

Die Krebstherapie belastet Körper und Seele. Aber nichts ist schlimmer, als wie ein Kaninchen vor der Schlange dazuhocken, auf die nächste Behandlung zu warten und »Leukozyten zu zählen« oder sich nur auf die bestrahlte Brust zu konzentrieren.

Schaffen Sie sich befreiende Momente zwischendurch, auf die Sie sich freuen können, wenn es Ihnen mal nicht so gut geht. Schließlich machen Sie mit jeder Behandlung einen Schritt nach vorn, auf den Sie stolz sein können. Belohnungen und Vorstellungen, die meiner Seele gut getan haben:

- ─ Ein Ausflug zu einem Ort mit weitem Ausblick, wo man ganz tief durchatmen kann. Aus dieser »Adler-Perspektive« kann ich das Ganze empfinden, dessen kleiner Teil ich bin.
- ─ Die jeweilige Jahreszeit auf einem Spaziergang genießen, über blühende Sommerwiesen oder durch den bunten Herbstwald laufen. Ich suche mir immer etwas von der Erde auf, eine Blüte zum Pressen, eine Wurzel, einen Stein. Die »Maus-Perspektive« verankert mich in der Natur und hilft mir, bei mir zu bleiben.
- ─ Eine Weile an einem fließenden Gewässer verbringen. Ich habe dem Rhein, an dem ich wohne, meine Ängste und Sorgen anvertraut – er hat diese mit sich getragen bis ins Meer, wo sie dann



▲ »Inkognito« – erste Ausflüge ohne Perücke.

als kleine Tropfen mit den Ängsten und Sorgen vieler anderer Menschen auf den Wellen tanzten.

Möglicherweise sind Ihnen solche Vorstellungen zu poetisch. Mir haben sie gut getan. Suchen Sie sich einfach Bilder, die Ihnen guttun. Vielleicht sind Sie sachlicher, und es hilft Ihnen, Verluste »auszubuchen«. Welche Vorstellung auch immer Ihnen entgegenkommt – das ist die richtige für Sie.

Vielleicht haben Sie zwischen den Behandlungen – körperlich und auch finanziell – die Möglichkeit zu einem Wochenendausflug: Sie könnten gute Freunde besuchen oder sich in einem gemütlichen Hotel verwöhnen lassen. Ein wohltuender Tapetenwechsel.

wichtig

Bauen Sie vor: Entdecken Sie, welche Aktivitäten Ihnen gut tun, und geben Sie sich Ihnen hin, wann immer Sie dazu in der Lage sind.

Mir hat es auch geholfen, überschaubare Pläne für die Zeit der Chemotherapie und Bestrahlung zu schmieden: »Ich versuche, mir meine Wunschträume möglichst zeitnah zu erfüllen. Wer weiß, wie viel Zeit ich noch habe? Ich möchte zum Beispiel unbedingt noch einmal nach Südafrika reisen. Und nach Kreta. Ich möchte mir eine mediterrane Ecke mit Bruchsteinmauer

und Bank im Garten einrichten.« Träume müssen nicht teuer sein. Viele kann man sich auch mit einem schmalen Geldbeutel erfüllen: Ich möchte eine blühende Pflanze fürs Fenster. Ich möchte neue Kochrezepte ausprobieren. Ich möchte eine Wanderung mit meinen Freunden machen.

Was möchten Sie?

Gespräche fürs Leben – die Psychoonkologie

Psychoonkologen sind Psychotherapeuten, die mit Krebspatienten arbeiten. Das Ziel der Psychoonkologie besteht darin, die Betroffenen psychisch zu stärken, damit sie ihre Erkrankung seelisch bewältigen können, die neue Lebenssituation und die medizinischen Behandlungen besser verkraften und danach in ein für sie erfüllendes Leben zurückfinden.

Während der Zeit meiner ambulanten Chemotherapie in der Frauenklinik der Universität Bonn habe ich das Angebot einer psychoonkologischen Beratung wahrgenommen. Die »Bonner semi-strukturierte Kurzzeit-Psychotherapie« (Informationen im Anhang) umfasst acht bis zehn Gespräche (je ca. 50 Minuten). Als Grundlage dienen Arbeitsblätter mit Fragen zu verschiedenen Themen, die zu Hause ausgefüllt werden, viele Denkanstöße geben und ein bisschen Ordnung in das seelische Wirrwarr bringen. Für mich war es sehr erleichternd zu erfahren, dass viele meiner Ängste und Fragen nicht individuell waren, sondern dass sie fast alle Brust-

krebspatientinnen mehr oder weniger stark betreffen. Ein Beispiel dafür ist das Problem, die Narbe anzusehen, zu berühren, zu pflegen und zu akzeptieren.

Diese Fragebögen sind für mich heute ein wichtiges Dokument meines Lebens – auch wenn mir bei der Lektüre ab und zu die Tränen kommen.

Selbst wenn Sie gegenüber einer Psychotherapie eher abgeneigt sind und sich nicht »psychisch krank« fühlen – es tut nach anfänglicher Überwindung überraschend gut, mit jemandem zu reden, der die Probleme vieler anderer Patientinnen kennt. (Nebenbei vertreibt es die Zeit, zum Beispiel während der Chemo.)

Eine professionelle psychologische Beratung vermitteln Ihnen auch der Psychosoziale Dienst in der Klinik, die Krebsberatungsstellen oder Ihre Krankenkasse. Dort bekommen Sie die Adressen geeigneter Ansprechpartner oder den Kontakt zu Selbsthilfegruppen.