

Wenn der Krebs den Weg weist

Angela arbeitet nicht nur gerne - sie ist dabei auch sehr erfolgreich. Im Diakonischen Werk hat sie schon mehrere Teams geleitet. Jetzt freut sie sich auf eine neue Herausforderung, denn sie soll ab sofort neue Mitarbeiterinnen ausbilden. Doch fast zeitgleich mit der Job-Zusage kommt der Schicksalsschlag: Sie hat Brustkrebs. Und Angela glaubt ganz genau zu wissen, warum.

Sitzt man der heute 48-jährigen Angela gegenüber, glaubt man kaum, was sie in den letzten Jahren durchgemacht hat. Angela lacht viel, während sie erzählt, gestikuliert lebhaft. Sie wirkt nicht wie jemand, der durch eine schwere Krise gegangen ist.

Angefangen hat die lange vor der Diagnose Brustkrebs, erzählt Angela. Denn sie ist überzeugt davon, dass ihre Krebserkrankung nicht von irgendwo herkommt. Sondern ihre Wurzeln in ihrem Leben hat. Auch wenn das von außen alles andere als unglücklich aussieht.

Schon jung ist Angela ehrgeizig: Gleich zwei Ausbildungen schließt sie ab, und zwar als geprüfte Sekretärin und als Buchhalterin. Früh macht sich Angela selbstständig. Doch auch das reicht ihr nicht. Sie sucht noch weitere Herausforderungen. Als sie einen interessanten Job als

Kontoristin findet, arbeitet sie sich dort bis zur Geschäftsstellenleiterin hoch.

Ganz nebenbei stemmt sie ihr Familienleben. Sie zieht eine Tochter groß, auf die sie sehr stolz ist. Mit Mitte 40 hat sie ein Haus, einen Partner, einen großen Freundeskreis. Was niemand bemerkt: Ihr Privatleben wird vor allem von ihrem Partner bestimmt. Sie selbst fühlt sich „wie abgeschirmt, nur in seiner Welt lebend“. Von außen sieht alles gut aus. Aber „im Inneren hat es an mir genagt, habe ich gelitten“, berichtet sie.

Denn sie fühlt sich ausgenutzt von ihrem Partner, der selbst schwere Trennungsängste hat, nicht allein sein kann und immer wieder ausdrückt, wie sehr er sie braucht. Sie kann nicht mehr schlafen, geht kaum noch ins Bett. Um sich abzulenken, arbeitet sie wie verrückt. Mit mäßigem Erfolg. „Nur gearbeitet und dabei total unglücklich“, beschreibt sie diese Zeit. Sie möchte die Beziehung beenden, doch sie schafft es einfach nicht.

Dann bietet sich ihr ein Ausweg: Ihr wird eine Schwangerschaftsvertretung in einer anderen Stadt angeboten. Angela ergreift die Chance, nutzt diese „Flucht“, wie sie selbst sagt, als Möglichkeit zur Trennung. Und zieht das durch. Ihr Partner leidet extrem, sie hat ein

rabenschwarzes Gewissen.

Nicht nur ihre Schuldgefühle belasten Angela. Sie hat sich das neue Leben einfacher vorgestellt. Nach dem Umzug fühlt sie sich wie verloren. Kein soziales Netz, keine Freunde. Sie ist allein, ständig am Grübeln: „Ich habe gar nicht gewusst, wer bin ich eigentlich und was fange ich mit meinem Leben an?“ Nach einem halben Jahr schöpft sie wieder Hoffnung: Zumindest beruflich soll es weiter voran gehen – sie soll als Trainerin arbeiten. Die Freude über den neuen Job währt jedoch nur kurz. Einen Tag nach der Zusage erhält sie das Testergebnis einer Voruntersuchung und damit die Krebsdiagnose.

„Mir war sofort klar: das war meine Seele“, beschreibt Angela heute. „Man trennt sich nicht so einfach von einem Menschen. Er hat mich gebraucht, das war für ihn ein Stich ins Herz“. Doch Angela weiß auch, dass ihre Entscheidung richtig war. „Es war der Zeitpunkt, an dem ich an mich denken musste. Ich habe dafür mit dem Brustkrebs bezahlt“, meint sie.

Angela hat Glück im Unglück. Ihr Krebs gehört zu denen, die sich gut behandeln lassen. Trotzdem hat sie Angst vor der Chemotherapie. Doch als es damit losgeht, ist ihre Devise: „Komm, du rockst das hier“. Und sie rockt es, nimmt den

Kampf mit dem Krebs auf

Statt sich hängen zu lassen, bleibt Angela in Bewegung. Macht Schneeschuh-Wanderungen. Geht so oft wie möglich zu Fuß, statt mit dem Auto zu fahren. Kauft sich einen Stepper und trainiert, so gut sie es während der kräftezehrenden Krebstherapie kann. Doch sie weiß, dass es nicht ausreicht, nur für ihren Körper zu sorgen. Sie will ihre Geschichte, vor allem die gescheiterte Beziehung zu ihrem Ex-Partner, seelisch aufarbeiten. Ihre Heilpraktikerin hilft ihr dabei und motiviert: „Der Krebs ist bei Ihnen nicht das Ende, bei Ihnen ist das die Wende“.

Angela lernt, dass sie ein Problem mit ihrem Selbstwertgefühl hat. Sie arbeitet daran, sich endlich selbst wichtig zu nehmen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Dabei hilft ihr auch die psychoonkologische Beratung. Erfahrung hat sie von diesem Angebot allerdings erst in der Krebs-Nachsorge. Sie bedauert, dass die Ärzte auf der Krebsstation sie nicht gleich auf diese Möglichkeit aufmerksam gemacht haben. Heute sagt sie ganz klar: „Psychologische Betreuung ist das A und O in dieser Zeit“.

Angela kämpft, denn immer wieder gibt es Rückfälle. Die Strahlentherapie setzt ihr zu, sie entwickelt nie gekannte Erschöpfungszustände. Manchmal glaubt sie nicht mehr daran, dass sie jemals wieder auf die Beine kommt, arbeiten kann. Es gibt sogar Momente, da denkt sie: „Was machst du hier eigentlich? Ich glaube, es ist besser, du bist nicht mehr auf dieser Welt“. Doch sie schafft es.

„Ich habe mich jeden Tag neu ins Leben zurückgekämpft“, beschreibt sie. Sie ist überzeugt, dass dieses „Sich-selbst-helfen“ dazu beigetragen hat, dass sie wieder gesund wird. Sie lehnt sogar die Angebote ihrer Familie ab, wieder zu ihnen zu ziehen, um sich dort helfen zu lassen. „Ich muss da alleine durch“ sagt sie

Entscheidend für ihren Lebenswillen sind viele Dinge: Ihre Tochter, der Wunsch, Oma zu werden, die Freude am Leben. Angela geht oft tanzen, genießt auch mal einen Schoppen Wein. Sie geht spazieren, treibt, so gut es geht, Sport. Und sie liebt die Menschen, genießt es, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen. Sie findet alles bereichernd, was passiert.

Auch der Glaube hilft ihr. Sie war auf dem Jakobsweg, das Pilgern hat ihr viel gebracht. Angela glaubt an Engel, fühlt sich von ihnen geschützt. Dieser Glaube hat ihr immer geholfen, auch in den Zeiten, in denen sie durch wiederholte Umzüge kaum Kontakte aufbauen konnte.

Eineinviertel Jahr dauert die ambulant durchgeführte Therapie. Heute, zwei Jahre nach der Brustkrebsdiagnose, geht es Angela gut. Sie ist tumorfrei. Auf der Gesundheitsskala schätzt sie sich bei 6,5 ein. Und das ist „deutlich besser als im Jahr davor.“. „Ich kann von Glück reden!“, freut sie sich.

Dass das so bleibt, dafür tut sie viel. Denn sie hat durch die Krankheit einiges gelernt. Auf sich selbst aufzupassen, ausreichend zu schlafen und sich gut zu ernähren. Sie meditiert regelmäßig, was ihr „mega gut, super gut“ tut. Sie treibt Sport und wandert, am Wochenende geht sie tanzen. Endlich nimmt sie sich selbst wichtig, besucht Selbstfürsorge-Workshops und lässt sich weiter durch ihre Heilpraktikerin coachen.

Vor allem die Themen Gedankenveränderungen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster beschäftigen sie stark. Darüber liest sie Bücher und hört Podcasts, spricht mit ihren Freunden. Denn inzwischen hat Angela viele Kontakte, die „megabereichernd“ sind.

Und auch beruflich ist alles im grünen Bereich. Das Unternehmen hat ihr einen Job freigehalten, dort leitet sie jetzt wieder eine Geschäftsstelle.

Menschen mit einer Krebsdiagnose rät sie, sich möglichst frühzeitig psychologische Betreuung zu suchen. Sie ist fest davon überzeugt, dass ein Tumorwachstum auch seelische Wurzeln hat. „Das wichtigste aus meiner Sicht ist, dass man entweder einen Psychotherapeuten, einen Psychoonkologen oder irgendjemand hat, mit dem man seine Themen aufarbeitet“, sagt sie, „hinguckt, warum man krank geworden ist“. Denn wer mit seinen Gedanken allein bleibt, gerät schnell in eine Einbahnstraße, warnt sie.

Daneben betont sie, wie wichtig es ist „mit einer positiven Einstellung in eine solche Erkrankung hineinzugehen“. Den Humor nicht zu verlieren. Sich nicht mit Menschen zu umgeben, die einen bemitleiden und dadurch runterziehen. Stattdessen sich auch mal über sich selbst lustig zu machen. Beim In-den-Spiegel-schauen denken: „Ist doch irgendwie komisch ohne Haare, oder? Am besten gleich noch lustig schminken dazu!“, lacht Angela.

Danksagung

Diese Geschichte ist im Rahmen von psyGA in Kooperation mit dem Mannheimer Institut für public health und der Health Vision GmbH entstanden. Es ist der Bericht einer echten Erfahrung, einer realen Person. Der Name wurde für die Veröffentlichung geändert.

Anlass für das Projekt war die Beobachtung, dass viele Menschen, die unter einer psychischen Krise oder Erkrankung leiden, diese oftmals vor ihren Mitmenschen verbergen. In der Rückschau sagen die meisten: „Ich hätte mich viel früher um mich kümmern müssen.“ Aber woran lässt sich erkennen, was ein Anzeichen für eine echte Krise ist und was vorüber geht? Aus der empirischen Forschung wissen wir, dass viele Anzeichen einer Überlastung frühzeitig erkannt werden können und dass ihnen entgegengewirkt werden kann. Aber woher weiß ich, wann es bei mir selbst soweit ist? Keine leichte Frage. Das dachten sich auch die Entwickler*innen des psyGA-Teilprojekts „Aufstehen nach dem Fall“ und haben nachfragt - bei denen, die es wissen müssen: Das Projektteam suchte und fand 36 Menschen und ihre Geschichten. Diese Menschen waren bereit, davon zu erzählen wie sie eine schwierige Zeit bewältigt haben. Mit Ihrer Offenheit können sie anderen Menschen mit psychischen Problemen Mut machen und Inspiration geben, ihre Situation weniger ausweglos zu erleben und Unterstützung anzunehmen. Wir danken allen Mitwirkenden herzlich. Ohne sie wäre dieses besondere Projekt nicht möglich gewesen.

