

3 Frauen und ihre Mutmach-Geschichten

Wir haben den Brustkrebs besiegt

70.000 Frauen erkranken in Deutschland pro Jahr. Was kann während der Therapie Kraft schenken? Und wie verändert die Diagnose das Leben? Betroffene erzählen



Shila Driesch (49), Life-Coachin
Seit ihrer Erkrankung unterstützt sie Frauen dabei, Ängste und Selbstzweifel zu überwinden. Infos: shiladriesch.de

Zum ersten Mal waren wir über Weihnachten in die Sonne geflogen. Im Job hatte ich gerade eine stressige Zeit hinter mir, und wir wollten einfach alles hinter uns lassen. Ich weiß noch, wie mein Mann und ich nach einem heißen Tag am Pool mit unseren beiden Söhnen schlapp auf unserem Bett lagen. Wir wollten uns vorm Abendessen noch ein bisschen ausruhen. Beim Aufstehen machte ich eine komische Bewegung – und da fühlte ich plötzlich diesen Knubbel unter meiner Achsel. Ich bin dann ins Badezimmer gehuscht, weil ich direkt das Gefühl hatte, allein sein zu wollen. Für mich war irgendwie sofort klar, dass die Sache ernst war und ich habe noch von Dubai aus einen Termin bei meinem Frauenarzt gemacht.

Gleich im neuen Jahr, am 5. Januar, hatte ich dann die Diagnose. Und von da an ging alles wahnsinnig schnell: Sechs Tage später wurde ich zum ersten Mal operiert, nicht mal zwei Wochen

2017 ertastete sie unter der linken Achsel einen Knoten
„Ich hatte immer versucht, zu viele Bälle in der Luft zu halten“

danach hatte ich meine erste Chemo. In Dubai hatte ich noch mit langen Haaren unter Palmen gesessen – Ende Januar war ich kahl. Ich bin natürlich total dankbar für die schnelle Behandlung, aber das Tempo war schon sehr krass: Ich stand regelrecht unter Schock und habe mich immer wieder fassungslos gefragt: „Wo ist bloß mein Leben?“

Die meisten Brustkrebstumore sind hormonell bedingt. Meiner war es nicht – und das schränkte die Behandlungsmöglichkeiten deutlich ein. Die Chemo war im Grunde meine einzige Waffe. Das hat mich sehr belastet und war ein Grund dafür, warum ich mich nach der Therapie für eine Mastektomie, also die Amputation beider Brüste, entschieden habe. Mit der Entscheidung bin ich auch heute noch völlig d'accord. Ich habe mir meine Brüste auch nicht wieder aufbauen lassen. Natürlich verändert sich dadurch vieles, vom Kleidungsstil bis hin zur Sexualität. Trotzdem fühle ich mich in meinem Körper wohler denn je, allein deshalb, weil ich ihn ganz anders wertschätze.

In all der Zeit waren mir mein Mann, unsere Jungs und der Hund eine unheimliche Stütze. Ansonsten hatte ich mich von den Menschen um mich herum ziemlich zurückgezogen – nicht aus bösem Willen, sondern weil ich einfach Zeit für mich brauchte. Ich musste mich sortieren und mein Lebens-

konzept überdenken. Durch die Diagnose war mir bewusst geworden, dass ich tief in mir nicht wirklich glücklich gewesen bin.

In meinem Elternhaus stand immer Leistung im Vordergrund. Nun merkte ich, dass ich genauso tickte und mich mit meinem Hang zum Perfektionismus wahnsinnig unter Druck setzte. Ich hatte BWL studiert, arbeitete in der Versicherungsbranche. Ich mochte meine Rollen als Geschäftsfrau, Ehefrau und Mutter, aber all das war auch stressig, zumal ich immer Angst hatte, nicht gut genug zu sein und Fehler zu machen.

Ich begann mich mit Themen wie Selbstwert und Mut zu beschäftigen, denn inzwischen hatte ich verstanden, dass Ängste unser Immunsystem schwächen. Zum ersten Mal nahm ich mir die Zeit, in mich hineinzuhorchen, um herauszufinden, wie sich mein Leben für mich stimmig anfühlt. Ich wollte keine Maschine mehr sein, wollte das Leben spüren, mich mit anderen verbunden fühlen und Spaß haben. Um dahin zu kommen, musste ich mich aus meiner Komfortzone wagen und Altes hinter mir lassen. Heute führe ich ein glückliches, selbstbestimmtes Leben und bin nicht mehr so streng mit mir. Meinen Job habe ich an den Nagel gehängt und helfe als Coachin nun anderen Frauen dabei, weniger Angsthäsinnen und mehr Mutlöwinen zu werden.“



Stephanie Neumann (47), Gründerin
Mit ihrer kostenlosen App „Happie Haus“ unterstützt sie Frauen während und nach der Therapie. Infos: happiehaus.com

Heute hilft Stephanie Neumann anderen betroffenen Frauen
„Mir fiel es lange schwer, anzuerkennen, dass ich wirklich krank bin“

verdrängen. Ich bin Mode-Journalistin und führte damals mit einer Partnerin eine Content-Agentur, mit der wir gerade expandieren wollten. Durch die Chemo wurde ich zwar ein wenig langsamer – ich konnte nicht mehr wie sonst üblich zehn Dinge auf einmal erledigen –, aber trotzdem stand für mich fest, dass ich wieder Vollzeit arbeiten wollte, sobald alles vorbei sein würde.

Dann aber musste ich lernen, dass der Krebs unberechenbar ist. Denn nach der Chemo stellte sich heraus, dass der Tumor weniger geschrumpft war, als die Ärzte es erwartet hatten, und dass ich eine zweite, stärkere Chemo brauchte. Ich hatte dann auch noch eine extrem schmerzhafteste Vakuumbiopsie, bei der in meiner Brust weitere Krebszellen entdeckt wurden, ziemlich versteckt. Da ist für mich eine Welt zusammengebrochen. Ich habe nur noch geweint und endlich verstanden: Ich bin wirklich krank!

Die zweite Chemo hat mich umgehauen: Ich musste tagelang im Bett bleiben, war vollkommen kraftlos. An Arbeit war gar nicht mehr zu denken. Die Therapie sollte eigentlich drei oder vier Monate gehen, doch irgendwann war ich so schwach, dass ich sie nicht zu Ende bringen konnte. Inzwischen stand auch fest, dass meine Brust weg musste. Das war für mich das Allerschlimmste.

Als all das vorbei war, sehnte ich mich nach einem neuen Leben. Ich wollte nicht zurück in einen

Alltag, der auf der Überholspur stattfand und in dem sich beruflich alles um Handtaschen, Kleider und Schuhe drehte. Was ich wollte, wusste ich allerdings nicht.

In der Reha hatte es sich durch Zufall ergeben, dass ich anfing, Yoga-Kurse anzubieten. Dabei war es weiß Gott nicht mein Plan gewesen, die nächste Mode-Redakteurin zu sein, die eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin machte. Aber genauso ist es gekommen. Ich merkte einfach, wie gut Yoga tat. Und ich merkte außerdem, wie gut es mir tat, anderen damit zu helfen. In dieser Zeit wurden die Gedanken, die sich in meinem Kopf um das Thema Gesundheit drehten, immer ganzheitlicher. Ich beschäftigte mich mit Meditation, Ernährung, Bewegung.

Als die Welt 2020 im Corona-Lockdown plötzlich stillstand, reifte in mir schließlich die Idee zu einer App, die Brustkrebs-Patientinnen therapiebegleitend unterstützt – Hilfe auf Knopfdruck sozusagen. Daraus ist „Happie Haus“ entstanden. Ärzte und Expertinnen geben Rat zu Themen wie Nebenwirkungsmanagement. Es gibt Rezepte und Yoga, Entspannungskurse und die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen. Während der Therapie fühlt man sich ja oft hilflos und fremdbestimmt. Ich weiß, wie gut es dann tut, zu spüren, dass man auch selbst etwas tun kann.“



Elisabeth Schweizer (54) Aus ihrem Beruf zieht die Krankenschwester Kraft. Inzwischen hat sie aber auch gelernt, mal an sich zu denken

Die Krankheit hat Elisabeth Schweizers Leben entschleunigt
„Ich habe dem Krebs klargemacht, dass er sich die Falsche ausgesucht hat“

Als ich die Diagnose bekam, war mein Sohn 18. Für ihn war es besonders schlimm. Schon seine heißgeliebte Oma väterlicherseits war an Brustkrebs gestorben. Nun bangte er um mich. Auch für meine Eltern war es nicht leicht. Zwar haben sie versucht, ihre Ängste vor mir zu verstecken, aber ich spürte ihre Sorgen. Erst als ich wieder gesund

war, haben wir zum ersten Mal offen darüber gesprochen: ‚Ihr habt mehr gelitten, als ihr zugeben wolltet‘, sagte ich eines Sonntags beim Kaffeetrinken. Mein Vater grinste und meinte: ‚Wir wissen auch, dass es dir viel schlechter ging, als du uns gezeigt hast.‘ Er hatte recht. Wir haben uns da alle gegenseitig ganz gut beschummelt.

Ich habe meine Gefühle lange weggedrückt, bin ganz pragmatisch an die Sache rangegangen nach dem Motto: Nützt ja nichts – da muss ich jetzt durch! Vielleicht hängt mein Pragmatismus auch mit meinem Beruf zusammen. Als Krankenschwester betrachte ich die Dinge oft sachlich. Aber klar, irgendwann habe ich schon gemerkt, dass es etwas anderes ist, ob ich auf der Bettkante einer Patientin sitze, sie beruhige und mit ihr die nächsten Schritte bespreche, oder ob man selbst so eine Diagnose und alles, was daran hängt, auf die Reihe kriegen muss.

Ich hatte zuerst eine brusterhaltende OP. Da hieß es noch, ich bräuhete keine Chemo. Nachdem

allerdings festgestellt wurde, dass ein Lymphknoten befallen war, brauchte ich doch eine. Mein erster Gedanke war: Scheiße, meine Haare! Als ich mir die dann büschelweise rausrupfen konnte, habe ich eine Freundin angerufen, die Friseurin ist. Sie kam mit einem Rasierer und zwei Flaschen Rotwein. Ich habe ganz laut ‚Purple Rain‘ von Prince angehört, und sie hat mir eine Glatze rasiert. Keine Haare zu haben, war dann gar nicht so schlimm, wie ich befürchtet hatte. Ich habe meinen kahlen Kopf offen zur Schau getragen – auch weil ich dem Krebs so signalisieren wollte: Siehst du, ich verstecke mich nicht. Du hast dir die Falsche ausgesucht!

Die schlimmste Phase kam für mich erst nach der akuten Therapie. Bis dahin waren die Tage durchgetaktet. Auf einmal aber war alles vorbei – von Hundert auf Null. Da war es dann auch mit meiner Kraft vorbei, die mich über ein Jahr lang da durchgetragen hatte. Eine Psychologin in der Reha konnte mir aber sehr gut helfen.

Ich suche in allem einen Sinn, selbst in dieser Krankheit. Es hat etwas gedauert, aber inzwischen habe ich ihn gefunden: Der Krebs hat mein Leben entschleunigt. Ich kann mich mehr über Kleinigkeiten freuen als früher. Und ich bin durch die Krankheit auf den Verein LebensHeldin! gestoßen, der ein Buch herausgebracht hat, in dem 20 weitere Frauen und ich über ihre Erfahrungen mit Brustkrebs berichten. So kann ich anderen Mut machen. Und das liegt mir wirklich am Herzen.“

Lesen Sie dazu auch S. 90.



**Silke Linsenmaier (54),
Gründerin von Lebens-
Heldin! e. V.** Mit ihrem
gemeinnützigen Verein
setzt sich die Hamburgerin
für eine neue Frauen-
gesundheits-Kultur ein



LebensHeldin! e.V. bringt Brustkrebs-Überlebende zusammen

Nicht nur der Körper, auch die Seele braucht Heilung

Der Oktober gilt weltweit als Brustkrebsmonat, in dem auf die Situation von Erkrankten aufmerksam gemacht wird. Silke Linsenmaier, Gründerin und Vorständin des Vereins LebensHeldin!, liegt dabei besonders die seelische Heilung von betroffenen Frauen am Herzen.

Sie selbst waren nicht erkrankt. Warum haben Sie dennoch eine Hilfs-Organisation für Frauen mit Brustkrebs gegründet?

Ich habe miterlebt, wie Freundinnen die Diagnose bekamen. Hinzu kam, dass ich vor einigen Jahren beruflich in einer Sinnkrise steckte und mich die Frage nicht losließ: Was will ich wirklich? Will ich als Unternehmensberaterin weiterhin dazu beitragen, dass Konzerne mehr Umsatz machen?

Wie ging es dann weiter?

Bei einer Recherche für meinen Job stieß ich zufällig auf ein Konzept aus den USA: Ein Day Spa für Frauen mit Brustkrebs. Eine Wohlfühl-Oase, bei der alles unter einem Dach war: Perücken, Hilfe bei Kopfbedeckungen, Beratung zu

Themen wie Brustprothetik und Make-up, aber auch Meditation und ganzheitliche Heilungsansätze. Ich war wie paralysiert und habe mich gefragt, wieso es so etwas bei uns nicht gibt. So ist zusammen mit tollen Frauen LebensHeldin! entstanden.

Wie unterstützen Sie die Frauen?

Wir setzen da an, wo die Medizin aufhört: nach der Therapie. Viele Frauen sehnen sich genau dann nach Hilfe. Sie haben durch die Krankheit erfahren, dass sie mehr auf sich achten müssen, wissen aber oft gar nicht genau, wie das gehen soll. Mit unseren Workshops und Healing-Reisen unterstützen wir sie dabei.

Was genau sind Healing-Reisen?

Ein Wochenende zusammen mit anderen Frauen, an dem es um Austausch, Achtsamkeit und seelische Heilung geht. Dabei behandeln wir Fragen wie: Was macht dich glücklich? Was sind deine Werte? Was deine Ängste und Glaubenssätze? Wir feiern das Leben, tanzen zusammen und spüren die Kraft der Gemeinschaft.

LebensHeldin! e. V. finanziert sich allein durch Spenden. Sie wollen helfen? Spendenkonto: Hamburger Volksbank DE66 2019 0003 0084 6025 03 BIC: GENODEF1HH2. Mit dem Kauf des Mutmach-Buches „Du bist die Heldin deines Lebens!“ unterstützen Sie ebenfalls den Verein (Berg & Feierabend, 26 Euro). Infos: lebensheldin.de

Weitere Infos für Betroffene und Angehörige

Der Krebsinformationsdienst bietet online Orientierung und beantwortet telefonisch oder per Mail kostenlos Fragen. Tel.: 0800 – 420 30 40, krebsinformationsdienst@dkfz.de, krebshilfedienst.de Auf frauenselbsthilfe.de und mamazone.de erhält man neben Informationen rund um Erkrankung, Therapie und Forschung auch einen Überblick über Selbsthilfegruppen. Umfassende Infos auch zu Themen wie Krebs und Finanzen und Wiedereinstieg in den Beruf gibt die Deutsche Krebsgesellschaft krebsgesellschaft.de