

## „Meine Kraft wuchs täglich“

### **Auf dem Jakobsweg fand Christa K. zwar keine Mystik, dafür aber gute Freunde und jede Menge Kraft**

Im März 2007, zwei Tage vor meinem 51. Geburtstag, erhielt ich die Diagnose „Brustkrebs“. Obwohl der Befund pathologisch erwiesen war, konnte ich es nicht glauben. Fünf Tage später wurde ich operiert, die Lymphknoten waren frei und der Tumor wurde entfernt, die Brust blieb erhalten. Als ehemalige OP-Schwester ging ich die Sache sehr realistisch an. 14 Tage nach dem Krankenhausaufenthalt begann die ambulante Chemotherapie, sechs Zyklen im Abstand von vier Wochen. In den ersten vier Tagen der Chemotherapie fühlte ich mich körperlich schlecht, was mir sehr verständlich war. Psychisch allerdings ging es mir durchaus immer gut, auch durch die Zuwendungen der Freunde und Familie. Auch der Haarausfall machte mir nicht so viel aus. An die Chemotherapie schlossen sich 33 Bestrahlungen an, die ich auch psychisch gut meisterte.

Körperlich aber war ich schwach, müde und nicht belastbar.

An guten Tagen habe ich gearbeitet, was mein Selbstbewusstsein stärkte. Nach Abschluss aller Therapien begann ich mit der täglichen Einnahme eines Antiöstrogens. Dessen Nebenwirkungen machten mir jedoch sowohl physisch als auch psychisch erhebliche Probleme. Um die Nebenwirkungen zu mindern, wurde mir von vielen Seiten Bewegung empfohlen.

Im Juni dieses Jahres wurde ich durch das Sommerfest von „LebensWert e.V.“ auf dessen Aktivitäten aufmerksam. Ich begann sogleich mit den Nordic Walking- und den Chi-Gong-Kursen, die mir zunehmend Kraft in meiner desolaten körperlichen Verfassung gaben und noch heute geben.

Auf einem von LebensWert organisierten sonntäglichen „Onkolauf“ erfuhr ich von dem geplanten Projekt der Sporthochschule im Frühjahr 2008: „Zwölf Brustkrebspatientinnen 50 Tage auf dem Jakobsweg“. Das hieß 750 km zu Fuß. In mir manifestierte sich die Angst, den Weg nicht zu schaffen. Doch schon auf dem Heimweg war mir klar: Das ist genau die Herausforderung, nach der ich suchte. Ich nahm an den Kennenlernabenden, Vorwanderungen und Voruntersuchungen teil und flog mit elf weiteren Frauen (Ulla, Elisabeth und Imogen sind ebenfalls Mitglieder von LebensWert) und zwei begleitenden Studenten nach Bilbao. Mit Bahn und Bus fuhren wir am nächsten Tag bis St. Jean-Pied-de-Port und überquerten schon am kommenden Tag die Pyrenäen. Erst an diesem Tag war der Pass für Fußgänger geöffnet worden. Vor dieser Überquerung fürchteten sich alle Teilnehmerinnen.

### **Von schneebedeckten Wegen hinein in den Sonnenschein**

Es war kalt, neblig und wir gingen teilweise noch auf schneebedeckten Wegen. In herrlichem Sonnenschein trafen alle nach einander in Roncevalles/Spanien ein.

Jetzt war die Mutprobe bestanden und meine Angst wandelte sich in Neugier, Abenteuerlust und Begeisterung. Täglich schaffte ich – je nach Wegbeschaffenheit – eine Etappe von 17 bis 28 km. Nach etwa acht Tagen war ich dermaßen motiviert, dass ich mich jeden Morgen darauf freute, wieder los zu gehen. Meine Kraft wuchs täglich und schon nach drei Wochen war ich auf dem Kräftestand von vor zwei Jahren.

Für das Projekt der Sporthochschule schrieben alle Frauen Tagebuch. Hier sollten Fragen beantwortet werden wie „Wie oft haben Sie heute an Ihren Brustkrebs, bzw. Ihre Vergangenheit gedacht?“ Doch das konnte und wollte ich nicht beantworten. Ich war mental so weit davon entfernt, dass ich nur noch durch diese Fragen an meine Erkrankung erinnert wurde. Ich wollte auf diesem 50 Tage langen Weg in der Natur, dem Wind, Regen, Schnee, Hagel und auch der Sonne nicht zurück, sondern nur nach vorne schauen und persönliche Dinge für mich klären – was mir auch gelungen ist, nicht zuletzt durch 2 Menschen, Maria und Herbert, die ich auf dem Weg gefunden habe. Die dem Jakobsweg nachgesagte „Mystik“ habe ich auf dem Weg allerdings nicht gefunden.

Seit meiner Rückkehr bin ich voll berufstätig und auf dem Weg so stark geworden, dass ich am Abend noch ein Theater, eine Feier oder liebe Menschen besuchen und all das genießen kann. Körperlich und seelisch bin ich wieder in allen Qualitäten belastbar. Meine aktive Mitgliedszeit als Patientin in LebensWert endete im August. Ich bin LebensWert sehr dankbar für diese Wegbereitung und das sensible Aufgefangensein in der Krankheitsphase. Die hier begonnenen Aktivitäten werde ich auch weiterhin in meinem Alltag beibehalten.