

Patientenporträt

Ich fand „Busenfreundinnen“ und Kampfgefährtinnen

„Als ich mit 50 Jahren das erste Mal an Brustkrebs erkrankte, wusste sie noch nicht viel über „Haus LebensWert“, fand aber den Namen sehr ansprechend und hatte mir fest vorgenommen, dort einmal vorbeizuschauen. Aber dann war wieder so viel los in meinem neuen Leben, dass ich es bei diesem guten Vorsatz beließ. Doch so einfach kam ich nicht davon. Fünf Jahre später erkrankte ich erneut, war dann doch ziemlich genervt und auch persönlich gekränkt, weil ich damit überhaupt nicht gerechnet hatte. Zum Glück fiel mir da wieder „Haus Lebenswert“ ein, und ich beschloss, das Beste aus der Situation für mich herauszuholen und jetzt endlich das reichhaltige Angebot zu nutzen.

„Stimmbildung“ wollte ich schon immer mal machen, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, wie heilsam Singen sein kann. Auch wenn mir die Lust dazu zwischendurch abhanden gekommen war. Beim ersten Mal Einzeltherapie war ich schon sehr aufgeregt, aber Norbert Hermanns, der Musiktherapeut, hat mir meine Hemmungen durch seine positive und unterhaltsame Art genommen. Wir haben zusammen gegähnt, gekaut und geblökt wie die Schafe, jemand Imaginären mal frech die Zunge herausgestreckt mit einem kräftigen „Bäh!“ und so mit viel Spaß die Muskeln meiner Stimme gelockert. Die war auch plötzlich gar nicht mehr so brüchig, sondern wieder laut und wohltuend vernehmbar. Das hat mir sehr gut getan und mich wieder zum Singen animiert.

Die Brustkrebsgruppe machte mein Leben reicher

Was mein Leben aber am nachhaltigsten verändert hat, ist die „Brustgruppe“, die im August 2009 von einer unerschrockenen, warmherzigen und ideenreichen Psychotherapeutin, Kristina Siever, ins Leben gerufen wurde. Eigentlich wollte ich ja mit so einer Art Selbsthilfe-Gruppe nie etwas zu tun haben, weil mir schon klar war, dass sie mich auch ständig an meine (Ex-)Erkrankung erinnern würde und mich an meine Grenzen bringen könnte. Aber ich habe den Schritt dann doch gewagt. Seitdem ist mein Leben um vieles reicher, aber auch spannender und aufregender geworden, in alle Richtungen. Und trotz meiner anfänglichen Berührungsängste möchte ich meine neuen „Busenfreundinnen“ und Kampfgefährtinnen nicht mehr missen.

Wir, die acht Frauen von der Brustgruppe, sind von der Diagnose und Prognose her sehr gemischt zusammengestellt, von „einfach erkrankt“ bis hin zur Metastasierung in verschiedenen Stadien und Bereichen. Und ich empfinde uns alle als sehr mutig und auch stark, was aber nicht heißt, dass wir nicht gleichzeitig natürlich auch große Angst vor einer Wiedererkrankung und vor dem Tod haben. Zumal sich die Stimmung in der Gruppe ständig ändern kann, je nachdem, was gerade bei jeder Einzelnen los ist.

Zu Beginn fühlte ich mich durch den wöchentlichen Austausch sehr ausgelassen, wie in einem positiven Rauschzustand, und hatte das Gefühl, dass wir alle so eine Art Kokon

bilden, in dem keiner von uns etwas passieren kann, egal, wie schwer erkrankt sie auch ist. Das war die Hochkonjunktur der „Glücksbohnen“ (...die es bei uns immer für erlebte Glücksmomente gibt).

Das Ziel „Entängstigung“ vor Augen

Inzwischen sind wir wieder auf dem Boden der Tatsachen angekommen und lernen jetzt, Zuversicht, Hoffnung und Lebensfreude selbst dann nicht zu verlieren, wenn es einer von uns sehr schlecht geht. Eine große Herausforderung, die wir bisher zum Glück immer wieder, wie ich finde, mit Würde gemeistert haben, verstärkt durch gemeinsame Imaginationsübungen, Mantrasingen, Tanzen und konstruktive Zukunftsprojekte wie einem gemeinsamen Gruppenbuch, in dem wir alle Themen, die uns beschäftigen, aufschreiben, als eine tröstliche Erinnerung an uns alle und zum späteren Nachlesen.

Unsere hartnäckige Therapeutin steuert das hehre Ziel der „Entängstigung“ an, und ich bin gespannt, ob wir das wirklich erreichen können. Wenn ja, und unsere Gruppe hat das Potenzial dafür, weil wir jederzeit Ängste und Grenzen offen ansprechen, dann wäre das schon ein kleines Wunder. Was für eine tolle Vorstellung! Und ich bleibe jetzt dran. Und bitte ohne Neuerkrankung...“