

Was der Krebs mit der Seele macht

Wenn eine tödliche Krankheit das Leben bestimmt, braucht es schier unmenschliche Energie, sich dagegen zu wehren. Karin Bolduin (48) wuchs über sich hinaus

Die Diagnose Krebs“, sagt Karin, „verändert alles. Nichts ist mehr normal, nichts ist mehr selbstverständlich. Die Unbeschwertheit weicht der Panik. Um das eigene Leben. Aber auch: Was wird aus meiner Familie, meinem Mann, den Kindern ...? Wenn die nächste Chemotherapie nicht anschlägt? Die Spirale wird immer enger, die Angst nimmt dir die Luft zum Atmen.“

Karin schluckt, ihre Augen füllen sich mit Tränen. Mühsam fasst sie zusammen: „Ein Mensch mit der Diagnose Krebs ist zutiefst in seinen Grundfesten erschüttert. Jede Sekunde des Lebens ist eine Bedrohung, eine Bedrohung mit dem Tod ...“

Oft holen die großen Sorgen Karin immer wieder aus dem Schlaf

Die Krankheit ist immer da – vom Ins-Bett-Gehen, wenn Karin mal wieder völlig erschöpft ist von der letzten Behandlung, den vielen Medikamenten, die ihren Körper dabei durchströmen und die Fluch und Segen zugleich

sind, bis zum Aufwachen am nächsten Morgen, wenn die Sorgen sie aus dem Schlaf holen. Wenn die dunklen Gedanken zu kreisen beginnen: „Es ist jedes Mal wie eine Bestandsaufnahme“, sagt Karin. „Mir wird schlagartig bewusst, wie furchtbar alles ist, was in den letzten 18 Jahren passiert ist. Immer wieder die gleichen Fragen: Warum ich, warum wir? Warum hört es nicht endlich auf? Mir fehlt dieses Alles-wird-gut-Gefühl, diese Unbeschwertheit. Das ist leider mit der Krankheit und vor allem mit dem Tod meines Kindes verloren gegangen. Unwiederbringlich!“

2000 erkrankte ihr kleiner Sohn mit 14 Monaten an einem Neuroblastom, einer tödlichen Tumorerkrankung des Nervensystems. 2002

starb Alec – mit gerade einmal drei Jahren. „Seitdem“, sagt Karin, „ist etwas in mir zerbrochen, meine Seele hat sich nie wieder von dem Verlust erholt.“

Der Krebs verfolgt Karin wie ein Fluch: Ihre Großmutter starb an Brustkrebs, auch die Mutter traf es. Dann folgten zehn Jahre Luftholen: Jamy (heute 17) und ihre Schwester Sally (heute 14) werden geboren. Karin und

ihr Mann Mario (46), die zwei Töchter – eine glückliche Familie, alles scheint gut, der Krebs weit weg.

Bis zum April 2011. Karin: „Da habe ich in meiner rechten Brust einen Knoten ertastet. Und mein erster Gedanke war: nein, bitte, nicht jetzt ich!“ Aber die Diagnose ist eindeutig: Bösartiger Tumor, eine Total-OP der befallenen Brust ist unumgänglich. Aus

Angst wegen der familiären Vorbelastung lässt Karin sich auch die nicht befallene linke Brust abnehmen. „Damals“, sagt Karin heute, „war ich fest davon überzeugt, dass ich es schaffe.“

Bis sie knapp zwei Jahre später wieder etwas ertastet. „Ich fand in der rechten Achsel erst einen, dann zwei kleine Knubbel, der elende Krebs war wieder da.“ Es folgen Chemo,

Jährlich erkranken laut Bundesgesundheitsministerium knapp 500 000 Menschen neu an Krebs

DAS SAGT UNSERE EXPERTIN

„Es sollte selbstverständlich sein, sich Hilfe zu holen“



Nadja Rehumäki-Naber
Heilpraktikerin für Psychotherapie und Psychoonkologische Beraterin

Laura: Psychoonkologie ist immer noch ein Tabu – warum?

Ich würde nicht sagen, dass es ein Tabu ist. Aber oft denken Betroffene, jetzt bin ich nicht nur an Krebs erkrankt, sondern auch noch psychisch. Und das ist natürlich falsch. Es sollte einfach selbstverständlich werden, sich Unterstützung zu holen. Die meisten Krankenhäuser haben eigene Psychoonkologen, die allerdings nur während der stationären Behandlung helfen. Oft wird psychoonkologische Unterstützung aber gebraucht, wenn der Alltag da ist und sich alles anders anfühlt. Manchmal kommt die Seele nicht hinterher. Man bekommt die Diagnose Krebs und entscheidet sich schnell für eine Behandlung, es geht Schlag auf Schlag, und vieles kann nicht verarbeitet werden.

Warum ist Psychoonkologie so wichtig?

Mir gefällt die Aussage von Bernauer Newton, einer der Pioniere der Psychoonkologie, aus dem Englischen übersetzt: „Helfen, das Leben bedeutsam zu machen, was immer das für den Erkrankten bedeutet.“ Eine gestärkte Psyche wirkt sich positiv auf den Organismus aus. Wenn Menschen in einer Belastungssituation mit Zuversicht ihren Weg suchen bzw. finden, kommen sie besser zurecht und weiter, als wenn sie sich in einer Opferrolle mit großen Ängsten erleben und nur defensiv versuchen, die Erkrankung zu überstehen.

Mit welchen Sorgen kommen die betroffenen Frauen zu Ihnen?

Das hängt von den Lebensumständen ab, aber an erster Stelle steht oft die Angst: Was ist zu tun, wie geht es weiter? Wie geht es aus? Viele Klientinnen müssen lernen, mit ihrem neuen Alltag umzugehen, ihre Gedanken kreisen ständig nur um das eine Thema, sie sind immer angespannt. Sorgen um die Zukunft und auch um finanzielle Themen können zudem belasten. Es geht auch um sich verändernde Lebensumstände, etwa in

einer Partnerschaft, oft auch durch Wegfallen von körperlicher Nähe. Oder wenn Freunde sich aus Unsicherheit zurückziehen.

Wie helfen Sie Ihren Patientinnen?

In der psychoonkologischen Beratung gibt es einen ganzen Methodenkoffer, um das Leben mit Krebs lebenswerter zu gestalten und mit der gewandelten Lebenssituation umgehen zu können. Also die Lebensqualität zu verbessern und den Alltag zu meistern. Außerdem ist es wichtig, die Patientinnen immer wieder zu bestärken, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen und damit auch wieder Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Ich unterstütze die Frauen dabei, sich auf das eigene Wohlbefinden und die Fitness zu konzentrieren, sich um tragfähige soziale Bindungen zu kümmern und bewusst Alltagsfreuden wieder wahrzunehmen. Denn in der Mehrzahl der Fälle ist es in Wirklichkeit völlig unangebracht und unvernünftig, keine Hoffnung zu haben. Gesundheit entsteht mehr durch ein Im-Leben-Sein als durch ein Überleben-Wollen.

Bestrahlung. Da das Tumorwachstum durch Östrogene angeregt wird, lässt Karin sich die Eierstöcke entfernen, die schönen Haare fallen ihr aus. „Schrecklich! Jetzt war der Krebs nicht nur in mir, jetzt war er auch sichtbar!“

Schrecklich: Plötzlich waren auch in der Leber Metastasen

Karin kauft Perücken. „Ich wollte nicht, dass jeder auf der Straße denkt: ‚Oh, die arme Frau mit dem Kopftuch-Turban, die hat bestimmt Krebs!‘ Man wird so verletztlich, der Krebs ist wie ein Makel, er nagt an allem, auch am Selbstbewusstsein: Warum ich? Bin ich vielleicht selbst schuld? Was habe ich falsch gemacht?“ Ihr Leben läuft wie ein Film vor ihr ab: Kindheit und Jugend in der DDR, zum Pädagogikstudium wurde sie nicht zugelassen, musste einen ungeliebten Beruf erlernen. Dann verliebte sie sich 1997 in einer Disco in Mario, sie heirateten ein knappes Jahr später, zogen in seine Heimat Krefeld. Familie, ein Haus, endlich der Traumjob in einer Arztpraxis. „So ein riesiges Glück, das ich wie einen Schatz hüten wollte, festhalten – für immer!“

Doch dann ist er da, der Krebs, der alles infrage stellt, der Angst und Trauer mit sich bringt, der immer mal besiegt scheint, ein winziges Gefühl der Hoffnung zulässt. Nur um den nächsten fiesen Trumpf aus dem Ärmel zu ziehen. 2016 zeigt der Ultraschall: „Meine Leber war voller Metastasen, der Tumormarker lag statt bei 25 bei über 2000.“ Wieder bündelt Karin alle Kräfte, findet eine Praxis, die die Chemo mit Kopfkühlung anbietet, so fallen nur wenige Haare aus – ein kleiner Trost, der vor noch größerer Verletzlichkeit schützt.

Karin möchte unbedingt die Hochzeit ihrer Töchter miterleben

Über 90 Chemos hat sie hinter sich, seit 2017 ist sie krankheitsbedingt in Rente. Momentan ist Karin wieder in Behandlung, auch bei einem Psychoonkologen, der Krebs-Experte macht ihr Mut, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Und dennoch: langfristige Pläne schmieden? „Damit bin ich vorsichtig geworden. Vielmehr freue ich mich über Kleinigkeiten, einen Spaziergang mit meinen Hunden, die Sonne, eine Blume am Wegesrand.“

Aber plötzlich beginnen ihre Augen zu strahlen: „Im Sommer haben wir einen Urlaub an der Nordsee gemacht! Mit der ganzen Familie und Freunden. Alle haben das gemacht, worauf sie Lust hatten, keiner musste Rücksicht auf mich und meine Krankheit nehmen.“

Diese schönen Tage haben ihr unglaubliche Kraft gegeben. Außerdem hat sie noch zwei sehnliche Wünsche: „Ich möchte eine Kreuzfahrt machen – und unbedingt die Hochzeit meiner Töchter erleben. Wenn ich das schon nicht bei meinem Sohn durfte.“ Wenn sie nur genug hofft, glaubt sie, wird sie es auch schaffen.

★ Anke Gappel

47%
der Frauen mit
Krebsdiagnose
wünschen dringend
psychologische
Hilfe



Karin macht sich gern schick, möchte nicht, dass man ihr die Krankheit im Alltag ansieht. Sie träumt davon, bei „Shopping Queen“ mitzumachen