



Diagnose Brustkrebs

**Wie sage ich es  
meinen Liebsten? “**



Danke an alle Einsenderinnen für ihren Mut, diese sehr persönlichen, bewegenden Schilderungen zu verfassen und für die Broschüre zur Verfügung zu stellen! Leider konnten nicht alle Beiträge in dieser Broschüre Platz finden. Um möglichst viele Berichte veröffentlichen zu können, wurden die meisten Darstellungen gekürzt oder in Auszügen verwandt.

**„Trotzdem habe ich mich  
nie so verbunden mit  
meinen Lieben gefühlt,  
wie wenn wir uns ge-  
meinsam unsere Ängste  
eingestanden haben.“**

Christine H.-W.



# Inhalt

- 8 Reden ist Gold – Schweigen ist Blech » Annette O.
- 10 Gemeinsam durch die schwere Zeit – unendliche Dankbarkeit » Barbara O.
- 11 Warum ich nicht? » Andrea G.
- 12 Trotz allem: Ich bin glücklich! » Doreen L.
- 14 Nicht schwarz sehen – positiv denken! » Birgit F.
- 15 Ein Apfel mit braunen Stellen » Barbara S.
- 16 Dankbar für jeden neuen Tag » Elke P.
- 18 Überflüssige Frage! » Gabriele N.
- 20 Ich habe Brustkrebs, ich brauche deine Hilfe! » Waltraud R.
- 22 Bin ich mir nicht auch das Liebste? » Jutta J.
- 23 Rák » Roswitha W.
- 24 Mein Weg: Offenheit und Rundschreiben » Kerstin D.
- 25 Outen » Marion B.
- 26 Angst – so groß wie die Welt » Tanja J.
- 28 (K)eine neue Küche » Dietlinde d. T.
- 30 Vereinbarungen mit meinem Sohn » Sabine K.
- 31 Die Krankheit meiner Mutter » Beeke O.
- 32 Meine Familie hielt mich für verrückt » Marion F.
- 34 Schlimmstenfalls – Zweitschlimmstenfalls – Drittschlimmstenfalls » Christine H.-W.
- 35 Offen und ehrlich sein » Irma S.
- 36 Die Gegebenheiten beim Namen nennen » Ute B.-L.
- 37 Im Gespräch geblieben » Mechthild K.
- 38 Fit wie ein Turnschuh » Ursula K.
- 39 Blicke und Worte » Brigitta K.
- 40 Unterstützung von den Liebsten » Ludmilla Z.
- 42 Auszüge aus dem Buch: „Schitti kämpf!“ » Simone B.
- 45 Eine meiner besten Entscheidungen » Manuela W.
- 46 Ganz ohne Umschweife » Sylvia N.
- 48 Der schönste Liebesbeweis » Silke H.
- 50 Scham und Schuld » Iris K.
- 51 Texte als Brücke » Christel K.
- 52 Sicher in Gottes Hand » Helga B.
- 54 Krebs ist keine Schande » Katja S.
- 55 Wenn du denkst, es geht nicht mehr... » Petra K.
- 56 Gott ist da! » Gertraud P.-H.
- 58 Alles in Ordnung! » Irmgard R.
- 60 Wie sage ich es meiner Mutter? » Elisabeth K.
- 62 Ehrlich sein » Gudrun D.
- 64 Das Leben ist bunt » Ulrike G.-P.
- 66 Man muss Glück haben im Leben » Karin W.-A.
- 68 Nicht überfordern! » Ariane J.
- 70 Schneemann und Igel » Waltraud B.
- 72 Geteiltes Leid ist halbes Leid » Renate Z.
- 73 Unsichtbare Grenze » Frauke O.

## Empfehlungen von Dr. Mathilde Egger

- 6 Wie sage ich es meinen Liebsten?
- 17 Kommunikation mit dem Partner
- 29 Kommunikation mit den Kindern
- 41 Das Gespräch mit den Eltern
- 53 Das Gespräch mit Freunden und Bekannten
- 65 Das Gespräch mit den Kollegen und dem Arbeitgeber

**VITA** Geboren am 16.1.1944 | Fachärztin für Radioonkologie und Psychotherapeutin mit Schwerpunkt systemische Familientherapie | Gründungsmitglied und Vizepräsidentin der ÖGPO – Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie | Vortrags- und Lehrtätigkeit in Psychoonkologie, Palliative Care und Palliativer Strahlentherapie | langjährige Supervisionstätigkeit | seit 1974 verheiratet, 2 erwachsene Töchter

# Wie sage ich es meinen Liebsten?



Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung der Frau. Die Diagnose selbst ist ein Schock und niemand möchte damit allein umgehen müssen. Doch es seinen Liebsten, den engsten Familienmitgliedern und Vertrauten, aber auch Freunden und Kollegen zu sagen, ist für viele eine zusätzliche Belastung. Zu Beginn stehen unendlich viele

Fragen im Raum: „Wie wird die Erkrankung verlaufen? Was bedeutet das für mich und meine Familie? Muss ich jetzt sterben?“ Im Gespräch selbst Rede und Antwort zu stehen, ist eine große Herausforderung. Wie haben es andere Betroffene gelöst? Was können wir aus ihren Erfahrungen lernen?

## Warum fällt es so schwer, die Diagnose „Brustkrebs“ mitzuteilen?

Die Diagnose Brustkrebs ist eine zunächst nicht fassbare, nicht greifbare Botschaft, die bei der Patientin Bestürzung, Wut, Verzweiflung und Trauer auslösen kann. In der ersten Zeit schildern Betroffene auch oft ein Gefühl der Sprachlosigkeit. Wie etwas in Worte fassen, das so unbegreiflich scheint? Wie es den eigenen Kindern oder den Eltern sagen, obwohl man sie doch vor diesen schmerzlichen Gefühlen beschützen möchte? Einige Frauen fühlen sich vielleicht schuldig für die Erkrankung oder zumindest schuldig, solch eine schlechte Nachricht überbringen zu müssen. Andere schämen sich vielleicht, weil sie durch die Erkrankung ihre Weiblichkeit infrage gestellt sehen. Viele haben schlichtweg Angst vor den körperlichen und seelischen Veränderungen, die die Erkrankung mit sich bringen kann. Gerade deshalb aber ist es so wichtig, einen vertrauensvollen Zusammenhang im Familien- und Freundeskreis zu finden.

## Wie kann man das Gespräch vorbereiten?

Oft hilft es, sich im Vorfeld genau zu überlegen, wie man die Diagnose „Krebs“ formulieren möchte und sich die Worte zurechtzulegen. Je nachdem, ob es um das Gespräch mit dem Ehepartner oder mit Kindern oder aber mit Bekannten geht, kann die Wortwahl und Ausführlichkeit unterschiedlich sein. Eine weitere Empfehlung für das Gespräch lautet, Ort und Zeitpunkt mit Bedacht zu wählen und für einen ruhigen und ungestörten Moment zu sorgen. So bleibt genug Raum für ein offenes Gespräch. Vielleicht hilft es auch, sein Gegenüber darauf vorzubereiten, dass es sich um eine wichtige Nachricht handelt, damit er oder sie sich innerlich auf die Situation vorbereiten kann. Nichtsdestotrotz ist es immer schwierig, die Diagnose Krebs zu besprechen. Es kann deshalb auch unterstützen, das Gespräch im Beisein einer weiteren Vertrauensperson zu führen, die vielleicht in das Gespräch mit einsteigen oder Informationen zusammenfassen kann.

Eine solche Situation lässt sich gemeinsam und gut informiert am besten bewältigen. Das Wissen über die Erkrankung hilft nicht nur der Patientin, sondern auch den Angehörigen. Sich anvertrauen, erklären und gemeinsam die Gefühle erleben, die mit der Diagnose Krebs verbunden sind, ist oft ein schmerzlicher, aber auch hilfreicher Schritt, um gemeinsam als Familie einen Umgang zu finden.

**Diese Broschüre möchte Sie unterstützen, begleiten und Ihnen Mut zusprechen!**

**Ihre Dr. Mathilde Egger**

## Reden ist Gold – Schweigen ist Blech

Ich erhielt im November 2006 mit 41 Jahren im Rahmen einer routinemäßigen Mammografie die Diagnose Brustkrebs. Seit meinem zwanzigsten Lebensjahr ging ich alle fünf Jahre zu dieser Kontrolle, da bereits meine Mutter als Mittvierzigerin an einem Brusttumor erkrankt war. Mir war unterschwellig bewusst, dass ich ein höheres Risiko hatte, aber ich habe mir das nie richtig vorstellen können.

Meine erste Sorge in dieser Schocksituation galt der Frage, wie ich das Gehörte meiner Mutter erklären würde. Wir hatten bis zu diesem Zeitpunkt kein so inniges Verhältnis miteinander.

An jenem Novembernachmittag fuhr mich mein Auto im Anschluss an das Gespräch bei dem Gynäkologen wie von selber zurück zu meinem Arbeitsplatz. Dass ich keinen Unfall hatte, kam einem Wunder gleich. Dort angekommen, überwältigten mich die Emotionen und ich konnte endlich weinen. Ich informierte die Vertretung meines Chefs über die neuen Tatsachen. Ich wurde bis auf ungewisse Zeit arbeitsunfähig geschrieben. Das erforderte zunächst einiges an Organisation für den kleinen Betrieb, und jeder gab sein Bestes. Dann fuhr ich nach Hause, wo ich meinem Mann die schlimme

Nachricht unterbreitete. Für ihn war es auch ein großer Schock. In meinem Kopf rumorte allerdings immer noch die Frage, wie ich es meiner Mutter erklären sollte. Es hatte in unserer Familie schon andere Situationen gegeben, in denen sie sehr heftig reagiert hatte, und darin lag meine Angst begründet. Mit allen übrigen Menschen meines Umfeldes konnte ich nach Überwindung des ersten Schocks direkt darüber sprechen. Mehr noch, es war mir wichtig, mich mitzuteilen. Über die Worte brauchte ich nicht nachzudenken, meine Gedanken und Gefühle formulierten fast von alleine.

Ich habe mir schließlich ein Herz gefasst und die ganze Geschichte so einfühlsam wie möglich auch meiner Mutter vorgetragen. Am Ende hat sie es ganz ruhig aufgenommen, und unser Verhältnis hat sich durch die Gemeinsamkeit des Brustkrebses sehr verbessert. Auf meine Initiative hin haben wir sogar in einem Magazin für betroffene Frauen (Amoena-Life) im Herbst 2007 einen Artikel über unsere Geschichte mit Foto veröffentlichen lassen.

Insgesamt meine ich, dass ich sehr viel Glück gehabt habe mit dem Ausmaß meiner Krebserkrankung. Geholfen hat mir in jedem Fall, dass

mich in Gesprächen mit anderen Betroffenen selber immer wieder neu erden konnte und meine Familie für mich da war. Ich für mich kann sagen, dass ich durch diese Diagnose eine Chance bekommen habe, mein Leben noch mal ganz neu zu ordnen, Prioritäten anders zu setzen, und ich jede Menge äußerst liebenswerte Menschen kennenlernen durfte. Was meine Krebserkrankung angeht, ist mein Motto: „Reden ist Gold – Schweigen ist Blech.“

Das Leben ist zu kurz, um sich durch ein paar fehlgeleitete Zellklumpen ausbremsen zu lassen!

Annette O.



## Gemeinsam durch die schwere Zeit – unendliche Dankbarkeit

Ein normaler Vorsorgetermin. Dann die Diagnose: Verdacht auf Mammakarzinom in der linken Brust. Ich habe mit keinem Menschen gesprochen. Am nächsten Tag die Untersuchungen im Krankenhaus. Es war bösartig! Mein Leben lief wie in einem Film ab. Alleinerziehende Mutter einer 17-jährigen Tochter, Mutter im Haus lebend, alleinige Verdiennerin, großer Garten...

Mit Kraft und Stärke hatte ich alles zusammen gehalten. Und dann der neue Freund... Er wollte bestimmt keine kranke Frau haben. Mein Leben stürzte ein. In Gedanken hatte ich mich schon von meinem Freund getrennt. Ich habe nichts mehr gefühlt. Ich konnte nur noch sachlich denken: „Da musst du durch. Deine Tochter braucht dich. Sie ist noch ein Kind. Sonst bleibt sie mit deiner Mutter und dem Haus alleine zurück und weiß nicht mehr weiter.“ Als das Gespräch mit meiner Familie anstand, habe ich auch nur sachlich gesprochen. Termin, OP usw.

Mit meiner Schwester habe ich über die Versorgung meiner Tochter, meine Beerdigung, meine Vollmachten gesprochen. Mein Herz ist bald zerrissen vor Sorge um meine Tochter. Aber es war beruhigend zu wissen: Es ist alles geordnet. Nach der OP kam mein Freund ins Krankenhaus. Er hat mir den Kopf gewaschen. Er hätte lange genug Zeit gehabt, sich alles zu überlegen. Eine Trennung käme nicht infrage. Er würde diesen Weg mit mir gehen. Dieser Mann, meine Familie und meine Freunde haben mich getragen. Die OP, die Chemo, der Haarausfall...

Mein Freund hat mich nicht auf meine Krankheit reduziert. Er schenkte mir in der Zeit der Chemotherapie einen Urlaub in den Süden – es hat mir so gut getan. Dafür bin ich ihm unendlich dankbar.

**Barbara O.**



**„Zu Hause erwarten mich Vater und Bruder. Bange Blicke. Ich habe Brustkrebs, muss in die Klinik, werde operiert. Der Satz ist raus. Entsetzen bei Vater und Bruder.“**

**Renate D.**



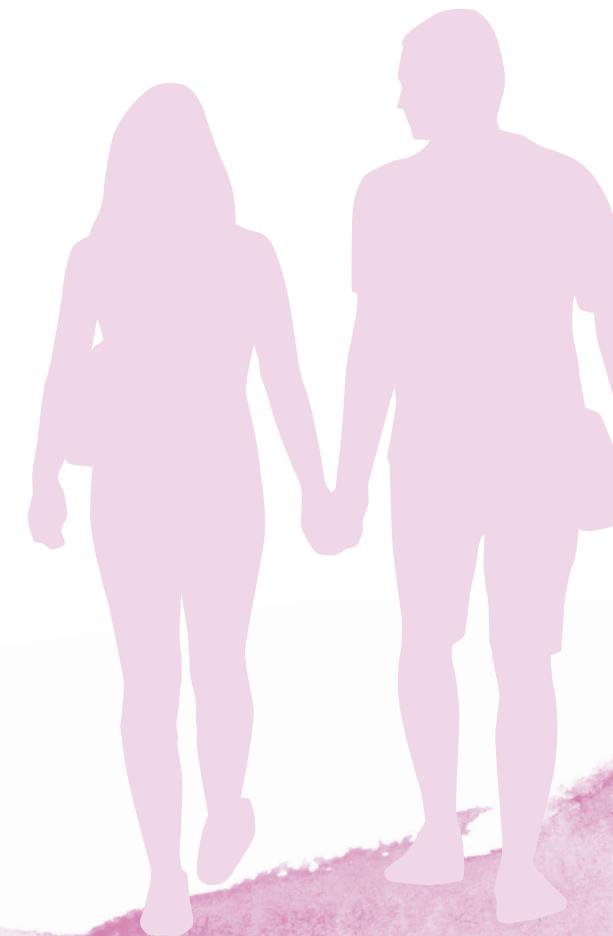
## Warum ich nicht?

Ein Gedanke hat mir in dieser Situation sehr geholfen. Nämlich nicht zu hadern: „Warum ich?“ Sondern mir zu sagen: „Warum ich nicht?“

Mein Ehemann ist ein sehr verschlossener Typ, der eher hilflos mit dem Thema Erkrankung umgeht. Ich wusste daher, ich brauchte meinem Mann nicht viel zu erzählen von all dem, was ich an Untersuchungen und Behandlungen nun vor mir hatte. Ich wusste es ja selber nicht. Daher hatte ich auch den Schock über das Biopsieergebnis relativ schnell überwunden und sagte meinem Mann am Abend zunächst genau das, was man mir mitgeteilt hatte. Wir beide konnten mit dieser Diagnose ja nicht viel anfangen. Es war dann eher die Angst vor dem Ungewissen und vor dem, was da kommen würde, die in mir wuchs. Und davon wusste mein Mann ja genauso wenig. So war ich sehr dankbar, als ich den Hinweis erhielt, ihn doch zum Arztbesuch mitzunehmen. Es war eine glückliche Lösung.

Denn die Ärzte nahmen sich viel Zeit und konnten mir meine Ängste ein wenig nehmen. So erfuhr nicht nur ich, sondern auch er alles Wichtige zu der gestellten Diagnose und zu dem, was da mit Chemotherapie, Operation und Bestrahlung auf mich zukommen sollte. Ich habe inzwischen die Chemotherapie und Operation hinter mir und bin mitten in der Bestrahlungszeit. Mein Mann und ich haben die letzten Wochen und Monate auch ohne viele Gespräche über meine Erkrankung gut hinter uns gebracht. Er war immer da, wenn ich eine Bitte hatte. Für Gespräche aber über den Krebs habe ich auch noch genug andere Menschen in dieser Zeit gefunden. Ich hoffe sehr, dass sich alles wieder zum Guten wendet und das Thema Krankheit auch künftig nicht Mittelpunkt unseres Zusammenlebens sein muss.

**Andrea G.**





## Trotz allem: Ich bin glücklich!

Ich heiße Doreen und war 37 Jahre jung, als mein Mann bei mir eine harte Stelle in der Brust ertastete. Mein Mann und ich grübelten das ganze Wochenende, ob es was Ernstes ist, aber wir verdrängten die Krankheit Krebs. Eine Mammografie brachte die schockierende Diagnose: Ein Tumor, schon drei Zentimeter groß und wohl nicht mehr brusterhaltend operierbar. Heulend rief ich sofort meinen Mann an, der auch gleich zu mir kam. Schon zwei Tage später sollte ich operiert werden. Unserer Tochter Anne (9 Jahre) sagten wir, dass ich sehr krank sei und operiert werden müsse. Nur unser Sohn (14 Jahre) erfuhr, dass es Brustkrebs war. Beide waren sehr traurig und mein Mann rief auch bei Anne in der Schule an. Er musste jetzt mit den Kindern und mit dieser Situation alleine zurecht kommen. Nach dem Ende der Chemotherapie und den Bestrahlungen konnte ich zusammen mit meiner Tochter zur AHB fahren. Danach fing ich wieder an zu arbeiten und hoffte auf ein

normales Leben. Ein Jahr später der erneute Schock: Verdacht auf Metastasen am Eierstock.

### Aus der Sicht meines Mannes

Dieses Mal sollte alles anders werden. Beim ersten Befund, dem Brustkrebs, war ich mit meinen Gedanken, Gefühlen, Angstzuständen und der Ohnmacht alleine. Dadurch wurde ich selbst krank. Heute weiß ich, dass die nervliche Belastung dies ausgelöst hat. Dieses Mal wollte ich das nicht alleine durchleben. Wir haben einen sehr großen Freundeskreis und wir erzählten allen von dem neuen Schicksalsschlag. So war ich mit meinen Ängsten und Gefühlen nicht alleine, ich wusste, dass für Doreen gebetet wird. An dem Tag, als Doreen operiert wurde, stand das Telefon nicht still. Abends fuhr ich mit unseren Kindern zum Klinikum. Anne und ich durften ausnahmsweise zu Doreen. Sie konnte uns nur anschauen und uns sagen: „Keine Metastasen!“

### Doreen erzählt weiter

Nach der OP fuhr ich mit meiner Tochter wieder zu einer Reha. Regelmäßig ging ich zu allen Vorsorgeuntersuchungen, aber ich arbeitete wieder und mein Leben war wieder „normal“. Im Oktober 2006 wurden Knochenmetastasen gefunden, was für uns alle ein erheblicher Schlag war. Mein Mann begleitete mich zur Auswertung des Befundes und fragte ganz gezielt, wie lange ich mit den Knochenmetastasen leben würde. Es gibt darüber keine klare Aussage. Ich musste meine Tochter überzeugen, dass ich trotzdem noch nicht sterben muss.

Mein Leben ist trotz all dem lebenswert, meine Familie und unser Freundeskreis unterstützen mich, wo immer sie auch können. Ich bin glücklich.

Doreen L.



**„Der Knoten war bösartig und musste operiert werden. Da mein Mann jeden Weg mit mir gegangen ist, war er immer auf dem Laufenden. Da sieht man mal wieder, wie wichtig es ist, in schwierigen Situationen zusammen zu sein. So musste ich nichts erklären. Er war bei mir und wusste von Anfang an Bescheid.“**

Karin Z.



## Nicht schwarz sehen – positiv denken!



Zu Hause – meine kleine Familie saß gemütlich beim Mittagessen, ich hatte mir meinen Lieblings-Cappuccino gemacht – klingelte das Telefon. Ich erschrak, hörte den Namen der Ärztin und ging schnell aus der Küche. Mein Mann sah mir mit großen Augen hinterher. Die Nachricht, die böse war. Mir wurde kalt und kalt. Aber der Boden blieb. Ich versuchte, die Fassung zu behalten, lief hin und her. Mein Mann kam mir hinterher, hörte zu, versuchte mich zu stützen, das wollte ich in diesem Moment aber nicht. Die Ärztin sagte so viel. „Oh – Nein!“, sagte ich nur. Mein Mann fing an zu schreien und zu weinen. Ich natürlich auch. Tränen, der Alltag, wieder Tränen. Wut – mein Mann schottete sich total ab. Ich musste mich ja selber fangen und mir selber Mut zusprechen.

Klappte mal besser, mal schlechter. Aber irgendwie schaffte ich es, immer locker zu bleiben und nicht zu verzweifeln. Mein Mann hatte einen Arbeitskollegen, der bei seiner Frau vor ein paar Jahren den Brustkrebs mitgemacht hatte. Aussprache! Fand ich gut, baute mich auch wieder auf! Das Wort „Krebs“ nahm ich noch nicht in den Mund, ich hatte doch keinen K... – täuschte ich mich da nicht? Ich gebe allen Frauen mit auf den Weg, nicht schwarz zu sehen. Zum Glück ist die Medizin heute schon weit und Brustkrebs ist heilbar. Geben Sie das Hoffen nicht auf, seien Sie ein dankbarer Mensch. Positiv denken!

**Birgit F.**



## Ein Apfel mit braunen Stellen

Meine Krankheit habe ich meinem fünfjährigen Sohn so erklärt: „Du nimmst in den Kindergarten einen Apfel zum Vesper mit. Es gibt Äpfel, die haben braune Stellen. Was passiert, wenn du die braune Stelle raus schneidest und den Apfel in den Kühlschrank in eine Dose legst?“ „Dann kann ich ihn zum Vesper mitnehmen.“ „Und wenn du den Apfel einfach liegen lässt? Was ist dann in drei Tagen?“ „Dann werfe ich ihn in den Kompost.“ „Die Ärzte haben bei mir so etwas rausgeschnitten.“ Damit war für ihn das Ganze in Ordnung.



Das Wort „Krebs“ habe ich aber vermieden, weil es zu viele dramatische Berichte gibt, dass jemand an Krebs gestorben ist. Ich wollte, dass meine Kinder zuerst mitbekommen, dass ich zwar was Ernstes habe, man meine Krankheit aber behandeln kann.

Während der Bestrahlung war ich nur noch müde. Die Bestrahlung zerschießt den Rest noch und meine Körperpolizei muss auf Hochtouren arbeiten. So wie bei einem hohen Fieber. Das konnten die Kinder gut nachvollziehen, da sie auch schon mal mit Fieber zwei Tage nur im Bett lagen. Da ich sechs Wochen bestrahlt wurde, lag ich halt nicht zwei Tage, sondern sechs Wochen da.

Inzwischen wissen meine Kinder, dass Krebs unkontrolliertes Zellwachstum ist. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Krebs zu behandeln: Rausschneiden (Operation), Zerschießen (Bestrahlen), Zellteilung stören (Chemo), Futter wegnehmen (Hormontherapie). Sie wissen, dass man an Krebs sterben kann. Sie wissen aber auch, dass man Krebs behandeln kann und dazu ein gutes Immunsystem (Körperpolizei) braucht.

**Barbara S.**





## Dankbar für jeden neuen Tag

Vom ersten Verdacht, vom Augenblick der Diagnose, während der gesamten Behandlung galt meine größte Sorge immer den Kindern. Ich glaube, dies ergeht vielen Müttern, die an Krebs erkranken, so. Es hatte gar keinen Sinn, den Kindern irgendetwas vorzugaukeln oder zu verharmlosen. Sie waren 14 und 18 Jahre und haben den Schock der Diagnose, die Ängste der Familie sehr genau gespürt. Sie hatten ja selber Angst – Angst um ihre Mutter. Dementsprechend haben wir uns entschlossen, offen mit ihnen zu reden. Sie haben diese Offenheit, dieses „Mit-einbezogen-sein“ auch regelrecht eingefordert und mir gleich am Anfang gesagt, dass sie sehr genau wissen, wie ernst die Krankheit ist.

Ich glaube, die Entscheidung, offen mit den Kindern bezüglich Diagnose und Krankheit umzugehen, war eine gute Entscheidung. Sie hätten sich sonst wohl möglicherweise belogen

und hintergangen gefühlt. Und das wollte ich in keinem Fall. Meinem Mann fiel es, wie mir auch, zunächst schwer, über die Situation und die Ängste zu sprechen. Aber er war mir immer zur Seite, war bei den ersten Chemos dabei und hat den ganzen Haushalt „geschmissen“. Auch meine Mutter hat Unendliches geleistet. Diese Hilfe, diese Zuverlässigkeit, dieses Vertrauen, der Zusammenhalt waren für mich wichtiger als 1.000 Worte. Es hat uns alle sehr zusammenschweißt.

Auch habe ich meiner Familie anfangs klar machen müssen, dass ich zwar durch körperliche Schwäche und durch aggressive Behandlungen bedingt Hilfe brauche – aber nicht in Watte gepackt werden wollte. Wir haben den richtigen Weg gemeinsam gefunden.

Elke P.



## Kommunikation mit dem Partner

Empfehlungen von Dr. Mathilde Egger

Der Partner ist für viele Frauen der engste Vertraute und die größte Stütze. Für ihn stellt die Erkrankung aber umgekehrt oft auch die größte seelische Belastung dar. Vielen Frauen hilft es, den Partner zu Untersuchungen und Arztgesprächen mitzunehmen und gemeinsam mit ihm die Diagnose und auch anstehende Entscheidungen zu besprechen. Zu zweit lassen sich die neuen Informationen und Erkenntnisse besser erfassen und verarbeiten. Der Rückhalt des Partners ist für viele Frauen der größte Trost.

Aber auch der Lebenspartner selbst kann in der Zeit als Mitbetroffener Unterstützung benötigen. Denn es fällt vielen Partnern schwer, fortwährend Kraft und Rückhalt zu geben. Auch für sich benötigen sie Kraftquellen, Freunde und Ansprechpartner, die ihnen neue Zuversicht

vermitteln. Gerade in einer Partnerschaft ist es ratsam, nicht nur die Behandlungsschritte von Anfang an gemeinsam zu besprechen, sondern auch den eigenen Bedürfnissen und Ängsten einen Raum zu geben. Viele Paare wählen den Weg einer „gegenseitigen Schonung“, dem ein guter Gedanke zugrunde liegt, der aber eine offene Kommunikation erschwert und zu neuen Problemen führt.

Sensible Themen wie der Umgang mit einem anderen Körpergefühl, mit Sexualität, mit dem Sterben oder auch die Kommunikation mit Kindern verlangen einem Paar viel Feingefühl, Mut und Offenheit ab. Oft ist es aber diese offene Gesprächskultur mit dem Partner, die in der neuen Lebenssituation die Hoffnung und das „Wir-Gefühl“ stärkt.

# Überflüssige Frage!

**„Für mich war klar: Allen gegenüber keine Lügen, sondern Offenheit.“**

Ich schlage eine Zeitschrift auf und lese den Aufruf für diese Kampagne: „Wie sage ich es meinen Liebsten oder wie sage ich es dem Partner?“ Wie mag diese Kampagne entstanden sein? Durch jemanden, der selbst betroffen ist oder eine/n Angehörige/n? Würde mich schon interessieren.

Diese Frage irritiert mich, macht mich wütend, denn sie ist in meinen Augen überflüssig. Auf jeden Fall für mich. Diese Frage kam mir vor zehn Jahren nie in den Sinn. Wieso sollte ich mich

fragen: „Wie sage ich es meinem Mann?“ Bei Kerzenschein, als Aussage, die wie ein Hammer Schlag trifft, geschminkt, tränenüberflutet, im Bett, bei Sonnenaufgang oder -untergang, heute, morgen oder wann? Das ist doch die reinste Ironie. In dem Moment der Befundmitteilung dachte ich an so was nicht. Denn es ging erstmal um mich und nicht um meinen Mann. Mein Mann kam dann hinzu, indem ich es ihm sagte. Und da er ein Teil meines Lebens ist, war es ganz normal, ihm zu sagen, dass ich Krebs habe. Und das nicht erst nach großen Überlegungen: „Wie sage ich es ihm?“, sondern gleich nach der Befundmitteilung.

Es war für mich ein Schock und auch für ihn. Aber da mussten wir durch. Wir mussten uns damit auseinandersetzen. Ich mit dem, was auf mich zukommt. Er mit dem, was auf ihn und die



Kinder zukommen mag. Für mich war klar: Allen gegenüber keine Lügen, sondern Offenheit. Hatte ich doch selbst im Bekanntenkreis die verschiedensten Varianten erlebt – auch Kindern gegenüber. Diese Entscheidung war für mich/uns richtig. Denn ich wäre wie eine Blume eingegangen, wenn ich auf die Frage: „Wie geht es dir?“ nur „Gut.“ geantwortet hätte. Gut, weil die anderen es so hören wollten. Aber da mussten sie durch – und es aushalten. Natürlich war sie für meinen Mann nicht so einfach, diese Offenheit. Denn er ist der Typ, der sich mit Krankheiten alleine auseinandersetzt. Aber das hat mich nicht davon abgehalten, ihn in das Boot, das sich Krebs nannte, hineinzuholen.

Gabriele N.



**„Abends, als ich mich bettfertig machte, brach es aus mir heraus: ‚Ja, sieh mich nur genau an‘, sagte ich zu meinem Mann, ‚denn bald wird mein Körper anders aussehen. Ich habe Brustkrebs. Dann wird mir eine Brust fehlen!‘ ‚Ich werde dich auch dann noch lieb haben‘, sagte mein Mann. Den Rest der Nacht lag ich in seinen Armen und weinte mir die Seele aus dem Leib.“**

Elfriede B.





## Ich habe Brustkrebs, ich brauche deine Hilfe!

Jetzt ist es genau ein Jahr her, dass uns die Diagnose Darmkrebs bei meinem Mann mitgeteilt wurde. Nach den üblichen Untersuchungen sahen wir zuversichtlich der Operation entgegen. Sie verlief erfolgreich und die Genesung meines Mannes stand nun im Vordergrund.

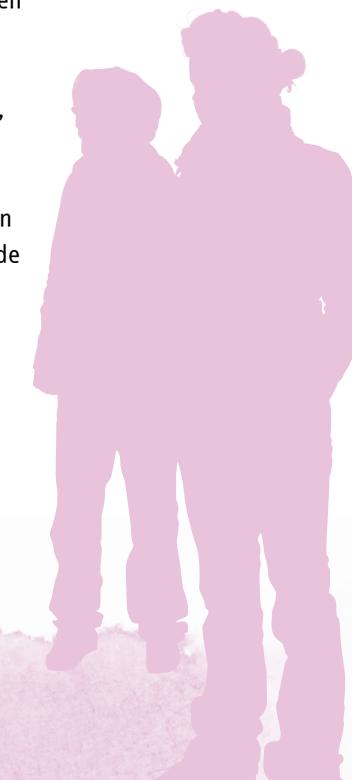
Vier Tage danach ertastete ich einen Knoten in meiner linken Brust. Es war für mich klar, dass ich meinen Mann mit diesem Verdacht nicht belasten konnte. Also ging ich den steinigen Weg alleine. Der nächste Tag brachte schon die erschütternde Bestätigung. Ein Knoten von 1,9 Zentimeter Durchmesser. Zwischenzeitlich hatte sich der Allgemeinzustand meines Mannes verschlechtert und ich habe die Diagnose Brustkrebs weiterhin verschwiegen.

Der Tag meiner Operation rückte näher. Inwieweit kann ich meinen Mann belasten? Soll ich ihm die Diagnose mitteilen? Verkräftet er das? Fragen, die mir keiner beantworten konnte. Doch auch ich war an einem Punkt angelangt – ich musste endlich darüber reden können. Vorsichtig sprach ich zuerst von einem Knoten, der untersucht werden müsste. Dabei vermittelte ich die Hoffnung, dass es sich auch um eine gutartige Veränderung handeln könnte. Ich konnte meinem Mann nicht gleich die ganze Wahrheit sagen,

was mich sehr belastete. Doch auch dieser Tag kam. Dieser Satz: „Ich habe Brustkrebs, ich brauche deine Hilfe“, machte meinen Mann stark. Zwei Tage später wurde er aus dem Krankenhaus entlassen, um zu Hause zu Kräften zu kommen.

Eine Woche danach ging ich ins Krankenhaus, wurde operiert und stand gemeinsam mit meinem Mann die darauffolgende Therapie durch. Seitdem hat unser Leben einen anderen Blickwinkel erhalten. Wir genießen jede Stunde und sind dankbar, dass wir uns noch haben.

Waltraud R.



**„Ich kann nur jedem raten, der in diese Situation gelangt: Redet über eure Krankheit, lasst euch nicht hängen und kämpft! Um euer Leben willen! Ich bin ein Mensch, der über diese Krankheit von Anfang an sehr offen geredet hat, und das hilft ungemein.“**

Silke H.





## Bin ich mir nicht auch das Liebste?

Ich empfand es als sehr schwierig, das erste Mal für mich auszusprechen: „Ich habe Brustkrebs.“ „Wie sage ich es mir selbst?“, war meine erste, schwierige Aufgabe. Leider bekam ich schnell eine traurige Übung darin, das Wort „Krebs“ auszusprechen, denn es war mir sehr wichtig, die Familie und mein soziales Umfeld zu informieren und zwar schonungslos und offen.

Denn meiner Meinung nach muss ich die anderen nicht vor der schrecklichen Wahrheit schützen, mir nicht Gedanken darüber machen, wie es die anderen wohl trifft, bedrückt und verzweifeln lässt. Es ist nicht die Zeit der Rücksichtnahme auf andere, sondern die Zeit der absoluten Rücksichtnahme auf sich selbst. Und vor allem der Blick auf die Kinder. Mit ihnen (zwei, sechs und sieben Jahre) über die Krankheit zu sprechen, war eine echte Herausforderung. Offen und doch Details ersparend sollte es sein. Sie sollten informiert werden über den Krebs, die Behandlung mit ihren Nebenwirkungen, und dennoch keine Ängste entwickeln. Aber ganz wichtig war, dass sie nicht auf Informationen Dritter angewiesen waren, die sie verunsichern könnten und sie sich dann nicht trauen würden, nachzufragen.

Natürlich kam bei den Kindern das Thema „Tod“ auf, und ob ich auch sterben muss. Da hab ich sie fest in den Arm genommen und gesagt: „Nein, denn damit das nicht passiert, bekomme ich die Medikamente, die mir die

Haare ausfallen lassen und von denen mir so schlecht wird.“ Damit sich mein Ältester das Wort „Krebs“ nicht zu bildreich vorstellt, habe ich von einem Knoten in meiner Brust gesprochen, der entfernt werden muss. Plötzlich unterbricht er mich und fragt: „Mama, ist an dem Knoten auch eine Schleife dran?“

Jutta J.



## Rák

In einer guten Ehe/Beziehung wird wohl der Partner schon ganz zu Beginn der ersten Untersuchungen eingeweiht sein. Bei uns wusste mein Mann natürlich von meinen Besuchen beim Gynäkologen. Als es dann zur genauen Abklärung in die Klinik ging, habe ich ihn immer mitgenommen. Zu meiner eigenen Sicherheit – in der Aufregung überhört man schnell etwas – und auch zu seiner genauen Aufklärung. Ich glaube nicht, dass man in so einer Situation dem Partner die Aufklärung geben kann, die dieser auch braucht. Wir beide konnten sofort dem Arzt unsere Fragen stellen. Auch zu den Chemotherapien hat er mich begleitet.

Für mich habe ich noch einen kleinen Trick: Für alle Termine im Kalender (seit vier Jahren bin ich Vorsitzende einer Selbsthilfegruppe) trage ich nicht den „hässlichen“ Krebs ein, sondern „Rák“. Das heißt Krebs auf ungarisch und sieht doch viel schöner aus, jedenfalls für mich.

Roswitha W.

**„Rák – heißt Krebs auf ungarisch und sieht doch viel schöner aus.“**



## Mein Weg: Offenheit und Rundschreiben

Als mein Mann Blasenkrebs hatte, erlebte ich die Zeit von der Diagnosestellung über die Therapie bis jetzt als Angehörige. Ich habe unendlich gelitten, geweint und gehofft, habe für ihn gekämpft und war immer für ihn da, zitterte noch heute bei seinen Nachuntersuchungen.

Nun, vier Jahre später, war ich selbst betroffen! Ich hatte Angst, es meinen auch nicht so gesunden Eltern, meinem Mann, meinem 23-jährigen Sohn – der das ja schon einmal alles bei seinem Vater erlebt hatte –, meinen Freundinnen und Arbeitskolleginnen zu sagen. Aber ich tat es, von Anfang an, ganz offen. Gleich nach den Untersuchungen fuhr ich zu meinen Eltern, das war mein schwerster Gang. Ich teilte ihnen die niederschmetternde Diagnose mit. Sie waren sehr traurig. Mit meinem Vater konnte ich nicht viel über meine Krankheit sprechen – er hat sehr gelitten. Meine Mutter war und ist mir eine große Stütze. Sie ist eine starke Frau, hat selber den

Krebs überwunden. Mein Mann hat mich am besten verstanden, denn er wusste genau, welche Ängste mit dieser Krankheit kommen. Er hat mir immer wieder Mut gemacht, mich getröstet, mit mir geweint und mich zu den Terminen und auch zur Anschlussheilbehandlung begleitet.

Da mein Freundes-, Verwandten- und Kolleginnenkreis sehr groß ist, habe ich für mich nach einem Weg gesucht, ihnen meine Diagnose mitzuteilen und zu erklären, wie mein derzeitiges Gefühlsleben aussieht. Ich habe in verschiedenen Abständen insgesamt drei „Rundschreiben“ verfasst. Die Reaktionen darauf waren sehr unterschiedlich, es gab Meinungen wie „mutig“, „traurig“ und „schrecklich“. Mit all den Reaktionen musste ich leben, es kann halt nicht jeder diese Offenheit vertragen.

**Kerstin D.**



## Outen

Während ich meine eigene Diagnose absolut mit Fassung trug, sie mich keineswegs in irgendein seelisches Loch bombte, Eigensuggestion angesagt war, mit dem Ziel: Lebensqualität bewahren, Selbstbestimmtheit und Würde erhalten – erschien es mir schwierig, mich gegenüber engsten Freunden, Familienangehörigen und Bekannten zu „outen“.

Jetzt, genau jetzt, wusste ich aus eigener Erfahrung, dass es leichter ist, mit dieser Diagnose als Betroffene zu leben, als hilflos daneben zu stehen, mit dem Wissen, hier hat es gerade bei einem dir Nahestehenden „eingeschlagen“. Diese Ohnmacht fühlte ich beinahe tagtäglich, als meine Mutter 1985 an Brustkrebs erkrankte und 1989 qualvoll starb.

**Marion B.**



# Angst – so groß wie die Welt

Meine Geschichte begann im Oktober 2005. Innerhalb von 24 Stunden veränderte sich unser Leben radikal. Abends ertastete ich (35 Jahre) einen großen Knoten, den ich morgens gleich bei einer Frauenärztin abklären ließ. Die Frauenärztin überwies mich sofort zu einem erfahrenen Radiologen. Am gleichen Tag stand relativ schnell fest, dass es sich um nichts Gutes in meiner rechten Brust handelte. Ich erzählte es abends gleich meinem Mann. Wir waren beide am Boden zerstört und weinten. Wir hatten große Angst, dass ich sterben könnte, weil wir uns bis dahin noch nicht mit dem Thema Brustkrebs beschäftigt hatten. Meine Tochter merkte sehr schnell, dass etwas nicht stimmte. Wir wollten mit ihr erst dann über die Krankheit sprechen, wenn wir Genaueres wussten. Nach der Diagnose konnte ich meiner Tochter erklären, dass in meiner Brust böse Zellen waren, die operativ entfernt werden mussten. Sie spürte sofort, dass es sich um etwas Ernstes handeln musste. Sie fragte sehr viel und direkt nach. Ich versuchte immer ehrlich zu ihr zu sein, ohne ihr Angst zu machen. Das Wort „Krebs“ haben wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht erwähnt. Eine große Erleichterung war, dass wir eine Familie um uns hatten, die uns in dieser Situation ganz toll aufgefangen hat.

Sehr schnell bekam ich ein OP-Termin. Der Tumor war zu groß, um meine Brust erhalten zu können. Meine Tochter Luisa hat mich nur einmal im Krankenhaus besucht, da ihr die Trennung sehr schwer fiel. In dieser Zeit hat jeder für sich

(ich und meine Tochter) einen Schutzpuffer aufgebaut, um den anderen nicht zu verletzen oder ihm weh zu tun bzw. ihn mit seinen Ängsten zu belasten.

Dass mir die Brust abgenommen wurde, konnte sie sich nicht vorstellen. Meine Tochter wurde sehr lange gestillt, daher trauerte sie um meine Brust. Meinem Mann habe ich die operierte Brust schon im Krankenhaus gezeigt. Er war sehr gefasst, aber ich spürte, dass er sehr betroffen war. Es hatte sich in kürzester Zeit etwas Unvorstellbares in unser Leben gedrängt. Für ein damals vierjähriges Mädchen war es schlimm zu erleben, dass neben dem Verlust der Brust auch noch meine Haare ausgingen. Umso schöner war es, als im Sommer der erste Flaum wieder kam. Die Erzieherinnen im Kindergarten erzählten mir, dass Luisa sich im Stuhlkreis allen mitgeteilt habe, um sich ihren Kummer von der Seele zu reden.

Irgendwann kam sie nach Hause und fragte mich, ob ich Krebs habe. Das hat sie sehr verängstigt. Luisa hatte eine liebe Therapeutin, die ihr half, ihre Verlustängste abzubauen. Vorher war ihre Angst so groß wie die Welt, jetzt ist sie nur noch so klein wie Wiesbaden. Jetzt sind drei Jahre vorüber und es geht uns gut.

Tanja J.



## (K)eine neue Küche



„Bösartige Krebszellen in einer Fläche von mehr als zehn Zentimeter Durchmesser.“  
Ich habe Krebs!

Ich saß eine lange Zeit in meinem Auto, hatte meinen Mann angerufen, er weinte mit mir. Meine älteste Tochter habe ich auch noch angerufen, danach bin ich zu meiner Arbeitsstelle gefahren – wie? Heulend zwei Kilometer durch den Stadtverkehr. Meine Kolleginnen weinten mit mir. Am Nachmittag kamen meine beiden Mädels (27 und 32 Jahre) zu mir nach Hause. Wir haben zu dritt geweint...

Den Ernst der Lage – so glaube ich heute – hatte ich nicht wirklich erfasst. Ich musste mich zusammenreißen, ich musste arbeiten, das Leben musste weiter gehen... Beim Termin für das erste OP-Gespräch war mein Mann dann bei mir und darüber bin ich im Nachhinein sehr froh. Denn schon während des Gespräches mit der zuständigen Ärztin verlor ich den Halt unter meinen Füßen, als ich erfuhr, dass eine Mastektomie meiner rechten Brust durchgeführt werden muss.

Danach habe ich das alles nicht mehr registrieren können, das waren zu viele Informationen auf einmal. Ich war froh, dass mein Mann in den nachfolgenden Momenten „funktioniert“ hat. Mein Leben war vorbei, wir wollten eine neue Küche kaufen, die brauchte ich nun nicht mehr, Rückblick auf 50 Jahre...

Ich war nicht mehr anwesend. Vorbei meine kurze Ehe, mein Kater würde länger leben als ich... Ich war fertig mit dieser Welt!!!

Mein Mann hat dann die Kinder, Freunde, Verwandte und Kollegen angerufen. Ich hatte das Gefühl, außer meinem Mann weint die ganze Nation. Viele Stunden später habe ich dann auf einmal in den Raum gesagt: „...und ich will doch eine neue Küche!“

Da war sie wieder, die Kämpferin, die das Leben doch liebt und noch nicht bereit ist aufzugeben. Und dann weinte mein Mann los – vor Freude! Vor Freude über meinen Lebenswillen, er hatte solche Angst, mich doch schon so früh nach so kurzer gemeinsamer Zeit zu verlieren.

**Dietlinde d. T.**



## Kommunikation mit den Kindern

Empfehlungen von Dr. Mathilde Egger

Die eigenen Kinder möchte man vor allem Bösen beschützen – solange es geht. Ihr Alltag soll möglichst fröhlich und unbeschwert sein. Kinder haben jedoch sehr feine Antennen, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Sie benötigen Klarheit und ehrliche Worte, damit sie ihren bewussten oder unbewussten Ängsten nicht allein gegenüberstehen. Gerade bei Kindern kann oft auch ein Schuldgefühl entstehen, wenn es einem Elternteil nicht gut geht. Verdeutlichen Sie ihnen, dass an einer Krebserkrankung niemand die Schuld trägt. Auch deshalb ist es ratsam, Kinder relativ früh mit einzubeziehen und eine Sprache zu wählen, die ihrem Alter angemessen ist. Sorgen Sie für eine vertrauensvolle Atmosphäre, nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie auch auf die vielen – oft sehr direkten – Fragen der Kinder

ein. Geben Sie ihnen das Gefühl, dass Sie selbst gut informiert sind und dass Sie alles unternehmen, was die Ärzte Ihnen in Ihrer Situation raten. So zeigen Sie ihnen, dass Sie alles dafür tun, um gesund zu werden. Wenn Kinder danach fragen, ob Sie an der Krankheit sterben werden, sollten Sie diese Frage ernst nehmen. Es kann zum Beispiel helfen, ihnen zu sagen: „Ja, daran kann ich sterben. Meine Ärzte tun aber alles Mögliche und gehen davon aus, dass ich nicht sterben muss. Menschen können aber immer sterben, auch durch einen Autounfall oder durch andere Krankheiten.“ Ordnen Sie Ihre Erkrankung ein und relativieren Sie sie. So geben Sie Kindern ein Gefühl der Kontrolle und Sicherheit.



## Vereinbarungen mit meinem Sohn

Schlimmer noch als die ganze Diagnose war die Sorge: „Wie sag ich’s meinem Kind, wie bringe ich ihm bei, dass nun ein langer Weg vor uns liegt?“ Ich habe erzählt von einem Tumor, der es sich in meiner Brust bequem gemacht hat. Ich habe erzählt, dass ich Medizin bekommen werde, die diesen Tumor zerstören wird. Ich habe erzählt, dass ich dann sehr oft krank sein werde, um dann letztendlich zu genesen. Ich habe erzählt, dass ich meine Haare verlieren werde und dann ein richtiger Glatzkopf bin. Ich habe erzählt und erzählt und dann haben wir gemeinsam geweint und gemeinsam schreckliche Angst vor der Zukunft gehabt.

Doch achtjährige kleine Jungs sind tapfer und mutig und nichts kann sie so schnell umhauen. Also haben wir eine Vereinbarung getroffen:

- » Wir weinen nicht andauernd, denn das schadet – vielleicht jeden dritten oder vierten Tag für zehn Minuten.
- » Wir freuen uns, wenn wir zusammen sind – auch wenn mir manchmal übel ist oder ich zu schlapp bin, aufzustehen.
- » Wir helfen uns, stark zu sein, und haben gemeinsame Ziele.

Und so begann dann der Weg, der mich in ein gesundes, neues Leben führen sollte. Ich habe gelernt: Wenn man sich an die Regeln hält, sich nicht herunterziehen lässt und aus jedem Negativen etwas Positives herauszieht, kann man alles schaffen.

Sabine K.



## Die Krankheit meiner Mutter

Als meine Mutter mir von ihrem Knoten in der Brust erzählte, war ich 18 Jahre alt und stand kurz vor dem Abitur. Sie kam gerade vom Arzt und stand weinend vor mir, und obwohl in diesem Moment noch nichts klar war, kam zu dem Schrecken und der Sorge das erste Mal diese große Angst.

Ich fuhr sie vor der OP ins Krankenhaus, mein Unterricht begann erst in der dritten Stunde. Beim Aufklärungsgespräch mit dem Anästhesisten war ich dabei, ich habe es nicht in guter Erinnerung. Die Schulstunden danach zogen nur an mir vorbei.

Es war eine komische Situation, dass plötzlich meine Mutter, die sich sonst um mich und meine Schwester kümmerte, wenn wir krank waren, so krank war, lebensbedrohlich erkrankt. Ich glaube nicht, dass wir offen über den Tod und das Sterben sprachen, vielleicht haben es meine Eltern getan, das weiß ich nicht. Auf der anderen Seite wollte ich auch nicht wahrhaben, dass meine Mutter den Krebs vielleicht nicht überleben könnte. Im Hinterkopf hatte ich es schon, aber ich wollte, dass sie es schafft und ich wollte uns nicht kleinkriegen lassen. Wir haben oft zusammen geweint. Und auch jeder für sich.

Worüber wir heute noch manchmal sprechen, sind die Menschen um uns herum, die mit vielen Taten und Gesten halfen: Nachbarn, die für uns kochten, Verwandte, die zu Besuch kamen, Freunde, die anriefen. Es gab auch Menschen, die das nicht konnten, die sprachlos wurden, sich zurückzogen. Auch durch die teilweise nicht so guten Erfahrungen während der Therapie meiner Mutter hatte ich beschlossen, Medizin zu studieren. Etwa ein halbes Jahr nach ihrer Erstdiagnose bekam ich meinen Studienplatz. Heute bin ich Ärztin. Und meine Mutter ist gesund.

Beeke O.



„Wir haben oft zusammen geweint.  
Und auch jeder für sich.“

**„Plötzlich kannte jeder eine Frau, die Brustkrebs hat, hatte oder schon daran gestorben war. Die Freunde allerdings kannten nur solche, die ‚schon seit 20 bis 30 Jahren damit leben‘ und bei denen ‚nie wieder etwas gekommen ist‘. Ich glaubte natürlich am liebsten den Freunden.“**

Anita L.



## Meine Familie hielt mich für verrückt

Beim Duschen ein Griff in die Achsel, mir wurde ganz heiß. Ich wusste, jetzt hat es dich erwischt. Aber der bevorstehende Urlaub war mir wichtiger. Also so tun, als ob nichts wäre. Trotz Urlaubsstimmung und gutem Essen sagte mein Mann abends: „Du, Marion, was ist los?“ Ich sagte nichts! Nach einer Stunde die gleiche Frage. Nichts! Noch eine Stunde weiter, da sagte er: „Hör mal, dafür, dass wir in den Urlaub fahren, bist du echt mies gelaunt.“ Ja, ich war wütend und verletzt. Da sagte ich: „Ich zeig dir jetzt was, das glaubst du nicht.“ Aber Frank begriff nichts. Am nächsten Morgen bin ich um sieben Uhr auf Arztsuche gegangen. Da ich drei Wochen zuvor zur Krebsvorsorge war, hatte ich zu meinem Frauenarzt kein Vertrauen.

Nach dem Arztbesuch fuhr ich nach Hause. Meine Familie wunderte sich, dass ich weinte, was mich noch mehr wunderte. Ich sagte: „Wir haben heute um 15 Uhr einen Termin im Krankenhaus.“ Meine Liebsten fragten: „Warum?“ Ich sagte: „Hört mir mal bitte zu. Ab heute wird sich hier einiges ändern. Wir hatten immer Glück im Leben. Jetzt sind wir mal dran, allen zu beweisen, dass wir das auch schaffen.“ Meine Familie hielt mich für verrückt. Verstanden hat mich keiner.

Also auf zum Krankenhaus. Während der Biopsie fragte mein Mann den Arzt, wonach er denn sucht – ich konnte nicht glauben, was ich da hörte. Da bat

der Arzt meinen Mann, draußen zu warten. Was ich nicht wusste: Man bereitete ihn in Ruhe und mit Zeit auf die Diagnose vor. Der Arzt sagte zu mir: „Frau F., das sieht böse aus.“ Ich sagte: „Ich weiß. Ich kenne meinen Körper jetzt 47 Jahre. Ich weiß, was jetzt kommt.“ Und es kam schlimmer als in meinen negativsten Träumen. Während der Untersuchung machte ich mit dem Arzt einen OP-Termin aus. Ich bestand darauf, noch eine Nacht zu Hause zu verbringen.

Mein Mann kam, er sagte kein Wort. Wir fuhren nach Hause. Dort wurde erst einmal nur geheult. Sagen konnte keiner etwas. In der Nacht fuhr unser Sohn unser neues Auto platt. Erst kam die Polizei, dann unser Sohn. So, jetzt ist es Zeit, dass wir reden. Ich sagte: „Bitte, tut es für mich, versucht alles, dass wir weiter eine glückliche Familie bleiben. Bitte versprecht es mir!“ Da waren alle irgendwie wieder zusammen. Wir haben viel geredet. Auch über unsere Gefühle, aber es war sehr schwer. Ich war immer in Behandlung, hatte viel Besuch, alles kümmerte sich. Nur mein Mann und die Kinder litten ganz schlimm. Wir flogen dann immer, wenn es mir schlecht ging, durch die Welt: Mailand, Venedig, Rom, Nordsee. Da kamen wir uns näher und es ging mir gut.

Wie ist es heute, nach Jahren: Mir geht es nach einem kleinen Rückfall vor zwei Jahren gut. Mein Mann und unser Sohn sind echt klasse mit mir

umgegangen. Nur eins ist geblieben: Unsere Tochter hasst mich. Sie war damals 13 Jahre alt, mitten in der Pubertät, und macht mich verantwortlich für die Krankheit. Das ist eigentlich mein großer Kampf. Es tut weh, aber ich kann es nicht ändern. Die Hoffnung habe ich nicht aufgegeben.

Hoffentlich bleibt mir die Zeit.

Marion F.



## Schlimmstenfalls – Zweitschlimmstenfalls – Drittschlimmstenfalls

Meine Frauenärztin hatte außer der in der Mammografie festgestellten Veränderung mit Ultraschall eine zweite Veränderung gefunden. Beide Tumore wurden als bösartig eingestuft. Direkt danach schickte ich meinem Mann eine SMS mit dem Inhalt: „Beide Knoten enthalten Krebszellen“. Mir war es von Anfang an wichtig, völlig ehrlich und offen zu sein. Den Weg der SMS wählte ich, weil ich nicht wusste, ob mein Mann bei der Arbeit gerade die Hände und den Kopf für mich frei haben würde.

Wir haben dann zu Hause unter vier Augen den Faden weitergesponnen, was bis zum OP-Termin passieren könnte. Und wir fingen an, uns das Schlimmste auszumalen. Ich sagte, schlimmstenfalls könnten die Tumore bereits gestreut haben, die Brust müsste abgenommen werden und ich müsste bald sterben. „Und zweitschlimmstenfalls?“ fragte mein Mann. Zweitschlimmstenfalls, so überlegte ich laut, wären die Tumore gut

herauszuoperieren, hätten nicht gestreut, ich könnte die Brust behalten und wäre nach der Operation wieder geheilt. Und drittschlimmstenfalls hätten sich die Tumore bis zur OP völlig zurückgebildet, und ich könnte einfach so heimgehen, weil alles wieder gut wäre. Da mussten wir beide lachen. Und das tat gut.

Um zu verhindern, dass unsere sechsjährige Tochter sich völlig hilflos fühlt, habe ich sie gebeten, jeden Tag auf die Operationsnarbe zu pusten, weil ich das bei ihren kleinen Verletzungen auch immer so gemacht habe. Anfangs wollte sie mehrmals täglich pusten kommen, weil sie mir helfen wollte. Dann merkte sie, wie es mir wieder besser ging, und ihr Hilfsbedürfnis nahm nach und nach ab.

Wir haben immer offen über unsere Ängste gesprochen. Die Zeit der Chemotherapie war für sie besonders lang und schwer zu ertragen. So

sagte sie mir, dass sie Angst hätte, dass ich nie wieder gesund werden würde und sterben müsste. Da habe ich ihr gestanden, dass ich diese Angst auch manchmal hätte, dass ich aber immer alles tue, was die Ärzte mir empfehlen, und dass ich fest daran glaube, wieder gesund zu werden. Und das glaube ich heute wirklich!

Trotzdem habe ich mich nie so verbunden mit meinen Lieben gefühlt, wie wenn wir uns gemeinsam unsere Ängste eingestanden und miteinander geweint haben. Heute ist die Angst immer noch da, aber ich weiß, dass ich sie mit meiner Familie teilen kann. Ich nehme alle ärztlichen Untersuchungen wahr und benutze die Angst als Antriebsmotor, keine davon auszulassen und nachlässig zu werden.

Christine H.-W.



## Offen und ehrlich sein

Für mich galt von Anfang an: offen und ehrlich sein. Außerdem war es mir wichtig, es den Leuten im direkten Gespräch zu sagen, am liebsten von Angesicht zu Angesicht und nicht am Telefon. Deshalb hat eine weit entfernt wohnende Freundin es auch erst erfahren, als ich sie besucht habe. So konnten wir zuerst gemeinsam weinen und uns dann auch gemeinsam wieder auf die Zukunft freuen, denn immerhin habe ich es ihr selber erzählen können.

Für meine Kinder (Zwillinge, zweieinhalb Jahre) habe ich das Ganze mit einem Apfel, der eine verdorbene Stelle hat, verglichen. Diese Stelle schneidet man raus und genau so haben die Ärzte im Krankenhaus das auch mit dem Knoten gemacht. Kinder gehen jedoch ganz unterschiedlich mit einer derartigen Geschichte um. Der eine Sohn fand es in Ordnung, dass Mama nach dem Krankenhaus wieder zu Hause war, und für ihn ging das Leben weiter. Im Gegensatz dazu hatte der andere Sohn sehr damit zu kämpfen, dass ich zur Chemotherapie ging oder Untersuchungstermine hatte. Auch wenn man versuchte, dies vor ihm zu verheimlichen, er hat es einfach gespürt, dass wieder etwas in der Luft lag. Er veränderte dann sein ganzes Wesen und das normalisierte sich immer erst wieder, wenn er merkte, dass ich zu Hause war und Zeit für ihn hatte. Nichtsdestotrotz habe ich es nie bereut, meinen Kindern, insofern es für das Alter möglich war, reinen Wein einzuschenken.

Irma S.



## Die Gegebenheiten beim Namen nennen



Ein „Zufallsbefund“, wie der Professor sagt, „eine sehr seltene Form von Brustkrebs: das Paget-Karzinom.“ Wie sage ich es meinen Angehörigen? Diese Frage beschäftigt mich rasant, meine Eltern und mein Ehemann kommen gleich zu Besuch. Binnen Kürze entschieße ich mich, gleich die Gegebenheiten beim Namen zu nennen. Ihre ersten Kommentare bestürzen mich. „Wie soll ich das bloß schaffen?“, jammert mein Mann, gleich an sich denkend. Meine Mutter, die auch Brustkrebs hatte, bleibt pragmatischer: „Da musst du jetzt durch!“ Mein Vater weicht aus und klagt über eigene Beschwerden am Knie.

„Wenn du stirbst, will ich auch tot sein und neben dir beerdigt werden!“, kommentiert mein damals neunjähriger Sohn. Wie ein Keulenschlag trifft mich diese Äußerung. Was soll ich kindgemäß sagen, ohne gleich einen Vortrag halten zu müssen? Ich sage ihm, dass der Krebs weggeschnitten wird und die verbleibenden bösen Zellen durch andere Behandlungen „gekillt“ werden sollen. Das „übliche“ Sterben geschehe erst im Alter und sicherlich werde er somit auch länger leben als Opa und Oma. Keine Nachfragen. Dem Kinderchor unserer Gemeinde, den ich als Kirchenmusikerin leite, erzähle ich nach der Operationspause von der Krankheit. „Liegt das am Schimmelpilz in der Orgel?“, möchte eine wissen. „Dann bist du ja lebensgefährlich krank“, stellt eine andere entsetzt fest. Ich kläre weiter auf, dass ich durch die Behandlungen meine Haare verlieren werde. Ein Mädchen empfiehlt mir, doch eine blaue Perücke auszuwählen.

Überhaupt: das Sprechen und Thematisieren der Krankheit. Die Reaktionen sind vielfältig. Der Weg zwischen Vorsatz und Ausführung scheint nicht immer so einfach. Nicht einfach für das medizinische Personal, die Familie, die Freunde, die Kollegen, die Umwelt und einen selber. Es ist ein Lernprozess. Mögen die guten Erfahrungen bewahrt und die schlechten schnell vergessen werden.

Ute B.-L.



## Im Gespräch geblieben

Welche Behandlung brauche ich? Wie bringe ich das der Familie bei? Diese beiden Fragen schossen mir als erstes durch den Kopf. Mein Mann wusste bereits seit dem Tastbefund von meinem Verdacht, die Diagnose bestätigte nur noch, was wir schon ahnten. Er ließ sich seinen Schrecken nicht anmerken. Er reagierte toll: „Egal, was kommt, ob mit oder ohne Brust, die Hauptsache ist, dass du gesund wirst und bei uns bleibst!“ Da so eine Erkrankung der Familie und besonders Kindern im Teenageralter gar nicht „schonend“ beigebracht werden kann, wählte ich die Worte: „Wir müssen miteinander reden; die nächste Zeit wird für euch und für mich nicht einfach werden. Ich habe einen bösartigen Tumor in der linken Brust.“

Unsere Tochter, damals 16 Jahre alt, weinte heftig und brachte all ihre Befürchtungen in einem einzigen Satz hervor: „Ich hab solche Angst, dass du stirbst!“ Auch das hat uns weitergeholfen, konnten wir uns doch gemeinsam über diese Krankheit, ihre Behandlungsmöglichkeiten und Gefahren ganz offen unterhalten und zusammen eine Runde heulen.

Unser „Großer“ studiert auswärts. Es ist mir wesentlich schwerer gefallen, ihm diese Diagnose telefonisch mitzuteilen, als den anderen persönlich. Am Telefon kann man sich nun mal nicht in den Arm nehmen und wenn die Worte fehlen, ist das nicht so einfach. Die plötzliche Stille am anderen Ende

der Leitung und das Ringen nach Worten sind mir schlimmer in der Erinnerung als die persönlichen Gespräche am Küchentisch. Aber selbst wenn die Worte „in der Kehle steckenblieben“, so sind wir als Familie doch im Gespräch geblieben. Wir haben uns nie aus den Augen verloren, waren immer, und das war ganz wichtig, ehrlich zueinander.

Mechthild K.





## Fit wie ein Turnschuh

Ich erfuhr, dass meine Mutter lediglich zur Kontrolle mit Gewebeprobe in die Klinik sollte. Am Sonntag vor der Aufnahme ins Krankenhaus gingen wir durch ein großes Waldstück spazieren. Auf dem gesamten Weg von sicherlich insgesamt drei Stunden sprach meine Mutter zwar über den Krankenhausaufenthalt, aber nicht über die vorläufige Diagnose des behandelnden Gynäkologen. Welch eine Beherrschung! Oder etwa Verdrängung? Als ich am kommenden Morgen meine Mutter ins Krankenhaus brachte, bekam ich zufällig die Einweisungspapiere in die Hände. Mal wieder vor einem Arztzimmer wartend, las ich, was ich sicherlich nicht lesen sollte: „Verdacht auf Mammakarzinom“. Völlig erschrocken war meine erste Reaktion: „Wie bringe ich das meiner Mutter bei?“ Äußerlich beherrscht brachten wir die letzten Untersuchungen hinter uns und ich verließ meine Mutter mit einem sehr gemischten Gefühl und vielen guten Wünschen für die OP.

Als ich dann nach der OP meine Mutter sah, saß sie auf der Bettkante und sah zwar etwas mitgenommen, aber im Großen und Ganzen ganz gut aus. Kurz darauf kam eine junge Ärztin, die uns den Verlauf der OP erläuterte. Fazit: Entfernung der Brustspitze mit Warze aufgrund eines Karzinoms!

Nach diesem Arztgespräch sah ich meine Mutter an und dachte „Wie erkläre ich jetzt, dass ‚Karzinom‘ Krebs heißt?“ Als ich langsam ansetzte, um sie schonend mit den Tatsachen zu konfrontieren, sagte sie ganz ruhig: „Ach Kind, ich wusste, dass es Brustkrebs war, ich wollte dich nur nicht beunruhigen!“ Kurz gesagt: Jeder wollte den anderen schonen und wusste doch Bescheid. Heute, drei Jahre später, ist meine Mutter fast 78 Jahre alt und für ihr Alter „fit wie ein Turnschuh“ – Respekt!

Ursula K.

## Blicke und Worte

„Wider Erwarten war es doch bösartig.“ Hilflos blickten wir uns an. Wir sprachen kaum, wir trösteten uns mit unseren Augen. Blicke, die mehr sagten als Worte. Wir nahmen uns schweigend in den Arm. Meine Tochter fasste sich am schnellsten, erklärte mir nochmals den Befund, erklärte mir die Therapie. Wie gut, dass ich die Diagnose nicht alleine bekommen hatte, denn eigentlich hatte ich gar nichts gehört, nur das Wort „bösartig“. Irgendwie konnte ich meiner Tochter besser zuhören als dem Arzt, glaubte auch meinem Mann mehr.

Jede Familie muss ihren Weg und ihre Worte finden, diese Lebenskrise zu meistern.

Brigitta K.



## Unterstützung von den Liebsten

Mein Mann hat die Nachricht als Erster erhalten, telefonisch. Ich musste und wollte vor meinem Mann keine Stärke demonstrieren, im Gegenteil, ich brauchte seine Unterstützung, seine Kraft und seine Anwesenheit. Ich sagte ihm, dass ich Angst hatte und dass ich schon am Montag operiert werden sollte. Er ist nach dem Telefonat sofort nach Hause gefahren. Meine Kinder (damals 12 und 14) wussten, dass ich wegen der Untersuchungsergebnisse in die Klinik musste. Und mir war klar, dass sie mich danach fragen würden. Zum Glück hatte ich etwas Zeit, um mir Gedanken zu machen, wie ich es ihnen sagen konnte. Aber als sie aus der Schule kamen, war meine ganze

Vorbereitung plötzlich sinnlos. Ich sagte meinen Kindern: „Der Tumor ist nun doch bösartig. Er wird rausoperiert. Ich verspreche euch, dass ich nicht sterben werde, nicht an Krebs. Macht euch bitte keine Sorgen. Es wird alles gut.“ Ich sah die Erschütterung in den Augen der Kinder, fragte mich, ob ab jetzt für sie die sorgenfreie Zeit vorbei sei, aber beide sagten sofort und sehr sicher, sie wüssten, dass ich es schaffen werde. Als Letzte von meinen Liebsten hat meine Mutter von der Erkrankung erfahren. Es war mir wichtig, es ihr persönlich mitzuteilen. Die Fahrt nach Russland, wo meine Mutter lebte, habe ich erst nach der Chemotherapie unternommen. Ich erinnere mich sehr oft an diese Minuten, als ich es ihr sagte und die Perücke abnahm. Ein tiefer Atemzug, Tränen in den Augen, eine Umarmung und meine Mutter sagt: „Du hast keinen Krebs.“ Ich kam nach Deutschland stärker und natürlich entlastet zurück. Ich hatte endlich die Unterstützung meiner Mutter.

Ludmilla Z.



## Das Gespräch mit den Eltern

Empfehlungen von Dr. Mathilde Egger

Warum ist das Gespräch mit den eigenen Eltern für einige Patientinnen das schwierigste? Vielleicht, weil wir von klein auf den Eltern nur gute Nachrichten über uns selbst mitteilen möchten? Damit sie sich nicht sorgen oder sich belastet fühlen? Weil Patientinnen, die selbst Mütter sind, wissen, dass es als Mutter besonders schmerzhaft ist, wenn das eigene Kind krank ist? Oft sind aber die eigenen Eltern in solch einer Lebenssituation eine größere Stütze als vielleicht angenommen. Sie können mitfühlen, trösten und vor allem in praktischen Dingen des Alltags unterstützen.

Überlegen Sie sich im Vorfeld, welche Informationen Sie ihnen mitteilen möchten und welche Hilfe Ihnen von ihren Eltern am meisten bedeuten würde. Vielleicht mögen Sie auch den Partner oder eventuelle Geschwister in das Gespräch mit einbeziehen und ein „Familiengespräch“ führen. Auch weiterführendes Informationsmaterial kann ein solches Gespräch unterstützen. Information und das Gefühl, dass Sie alles unternehmen, um der Krankheit zu begegnen, hilft auch Ihren Eltern dabei, zusammen mit Ihnen durch diesen Lebensabschnitt zu gehen.

## Auszüge aus dem Buch: „Schitti kämpf!“

Ich bin nicht allein auf dieser Welt, ich habe ja meine beiden Töchter. Gemeinsam mit meinem Mann holte ich meine jüngere Tochter vom Reiterhof ab. Zu Hause erzählte ich ihr ganz behutsam, dass ich morgen ins Krankenhaus gehe. „Schatz, ich muss in die Klinik, und man wird mich an meiner Brust operieren. Es ist nichts Schlimmes, doch es muss gemacht werden.“ „Mama, ich möchte nicht, dass du mich alleine lässt.“ „Schatz, ich lass dich nicht alleine, du kannst mich doch jeden Tag besuchen und mir dann erzählen, was du erlebt hast.“ „Warum wird denn deine Brust aufgeschnitten?“ „Dort ist etwas drin, was mich stört.“ „Lass es einfach drin, wir wollten doch Oma und Opa im Urlaub besuchen.“

Meine Eltern waren zurück aus dem Urlaub. „Ich habe Brustkrebs!“ – Totenstille – Meine Eltern wurden kreidebleich. „Was hast du gesagt?“, fragte mein Vater. „Ich habe Brustkrebs!“ Fassungslos starrte er mich an. „Ich habe einen Knoten in meiner Brust gespürt, dieser war bösartig und wurde in der Klinik schon entfernt!“ Die braun gebrannte Gesichtshaut meines Vaters wurde nochmals weißer, sein Blick noch starrer. Meine Mutter fing an zu zittern, sah hinaus in den Garten. Tränen kullerten über ihre Wangen. Sie sagte kein einziges Wort. Dann der Aufschrei meiner älteren Tochter: „Mama, wirst du sterben?“

Als mir nach der Chemo die Haare ausfielen, trug ich zunächst eine Perücke, fühlte mich damit aber sehr unwohl. Irgendwann nahm ich die Perücke ab und sagte: „Schaut her, ich bin der schönste Glatzkopf der Welt!“ Meine Mutter schaute mich an und sagte: „Egal, ob mit oder ohne Haare, wir lieben dich doch alle.“ Meine Mädchen streichelten über meine Glatze und nahmen mich in den Arm. „Du bleibst unsere geliebte Mama.“ Mein Mann versuchte zu lächeln.

**Simone B.**

Copyright: Verlag Henselowski  
Boschmann, Bottrop

**„Durch eine positive Lebenseinstellung und meine Aktivitäten habe ich versucht, meinen Liebsten zu sagen: ‚Schaut her, ich lebe, ich kämpfe, ich lass mich nicht unterkriegen, es geht mir gut.‘ Aber ohne meine Familie hätte ich das so nicht geschafft. Wir haben uns gegenseitig geholfen, mit dieser Krankheit umzugehen.“**

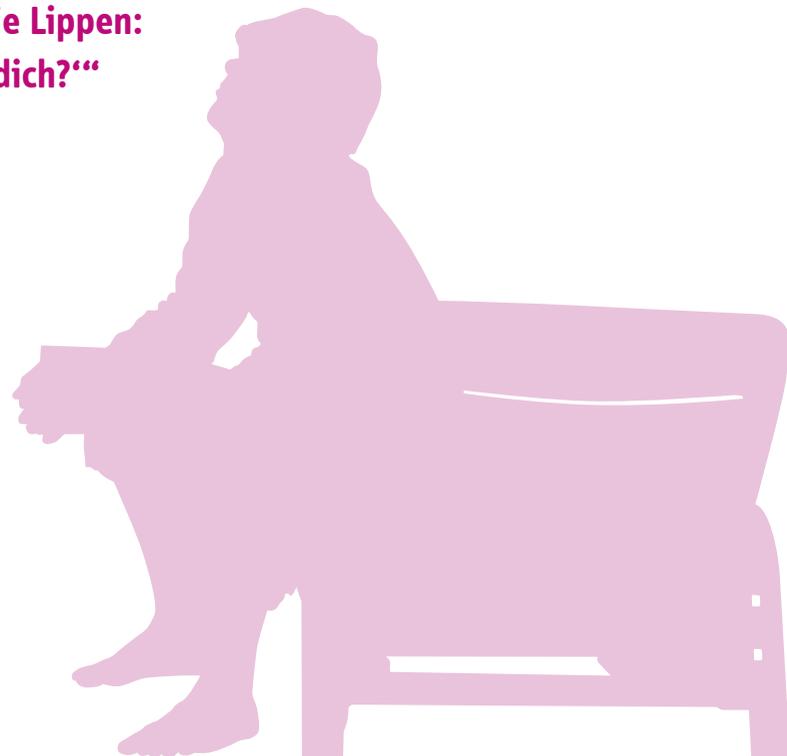
**Gabriele M.**





**„Mein Mann kam mir im Gang entgegen und fragte: ‚Was ist rausgekommen?‘ In diesem Moment schluckte ich und sprach mit trockener Kehle: ‚Ich habe Krebs.‘ Meinem Mann liefen die Tränen aus den Augen. An diesem Abend kam ihm immer wieder nur ein Satz über die Lippen: ‚Was tun wir ohne dich?‘“**

**Beate I.-S.**



## Eine meiner besten Entscheidungen

Verdacht auf Brustkrebs! Wie in Trance fuhr ich nach Hause und erzählte noch am selben Abend meinem Lebenspartner von dem bestehenden Verdacht. An Schlaf war nun nicht mehr zu denken! Obwohl die endgültige Diagnose noch nicht feststand, hielten wir uns heulend in den Armen und sprachen über die weitere Vorgehensweise. Die nächsten Tage waren von Hoffen und Bangen, von Gesprächen und Heulattacken geprägt. Auch mein Liebster hatte Angst! Angst, mich zu verlieren!!!

Und dann kam sie, die „Wahrheit“. Was ich insgeheim schon ahnte, wurde zur Gewissheit. Diagnose Brustkrebs! Ich war ganz ruhig, als man mir das Ergebnis mitteilte. Mein Partner saß neben mir und konnte die Tränen nicht zurückhalten. War das jetzt das Ende?

Während des Krankenhausaufenthaltes bat mich eine Psychotherapeutin, an einer Studie mit an Brustkrebs erkrankten Frauen teilzunehmen, die aus einer Gesprächs- und Maltherapie bestehen sollte. Ich sagte zu.

Heute weiß ich, dass dies eine meiner besten Entscheidungen war. In dieser Gruppe lernte ich endlich, dass ich als Mensch wichtig bin. Ich begann zu spüren, dass es in meiner Beziehung schon lange kriselte, noch bevor der Brustkrebs kam. Ich lernte in der Gesprächstherapie über mich, meine Ängste, meine Gedanken und meine Zukunftsträume zu sprechen. Sie half mir auch, bei meinen Freunden über das Thema „Ich habe Brustkrebs“ zu sprechen. Die wussten zunächst nicht, wie sie damit umgehen und mir gegenüber übertreten sollten. Ich wurde offener und

versuche nun, Missverständnisse aus dem Weg zu räumen und anzusprechen.

Meiner Mutter habe ich die Diagnose „Brustkrebs“ gleich in der Anfangsphase mitgeteilt. Sie zeigte sich natürlich geschockt und traurig zugleich, doch ich versuchte, sie auf meiner Schiene der „getarnten“ Fröhlichkeit mitzuziehen. Worte, wie „ich schaffe das und lass mich nicht unterkriegen“ waren meine Devise. Über meine Ängste konnte ich erst nach der Therapie sprechen.

**Manuela W.**



## Ganz ohne Umschweife

Da ich ein offener und sehr kommunikativer Mensch bin, war es für mich von Anfang an ganz wichtig, allen lieben und vertrauten Menschen um mich herum sehr zeitnah die furchtbare Diagnose mitzuteilen.

Ich kommunizierte ganz ohne Umschweife, dass in meiner Brust drei bösartige Tumore festgestellt worden seien. Manchmal hatte ich den Eindruck, dass mein Umfeld noch verzweifelter war als ich.

Dazu kam die Frage: Wie sollten mein Mann und ich die bedrohliche Situation unserer Tochter Hanna (sieben Jahre alt) mitteilen? Nachdem wir uns ausführliche Gedanken gemacht hatten, war für uns klar, dass wir nichts beschönigen würden. Denn Ausflüchte und Ausreden hätten unser starkes Vertrauensverhältnis in dieser schweren

Zeit nur noch zusätzlich belastet. Wir erhielten über das Krankenhaus hilfreiche Informationsbroschüren, recherchierten im Internet und bereiteten uns so auf das Gespräch vor. Behutsam erklärten wir Hanna, was uns die letzten Tage so sehr bedrückte. Schlagartig tauchten viele Fragen auf, die Hanna beschäftigten: „Warum bekommt man Krebs? Musst du jetzt sterben? Wann kommst du ins Krankenhaus? Und wer passt auf mich in dieser Zeit auf? Sucht sich Papa eine neue Frau, wenn du nicht mehr da bist, und darf ich sie mit aussuchen?“ Kinder denken in dieser Situation ganz digital, es gibt keine Grauzonen.

Die emotionale Belastung schnürte uns buchstäblich die Luft zum Atmen ab. Hanna war sehr traurig.

Heute, nach über einem Jahr, bin ich dankbar für jeden neuen Tag, an dem es mir gut geht, für jede Woche und jeden weiteren Monat. Ich glaube, unser Schicksal ist uns allen vorbestimmt, wir können es nicht beeinflussen, aber wir können versuchen, das Beste daraus zu machen. Mit der Erkrankung habe ich festgestellt, wie unwichtig manches im Leben eigentlich ist und wie wichtig es ist, sich nur noch auf das „Wesentliche“ zu konzentrieren. Ich möchte alle Betroffenen ermutigen, mit Zuversicht an sich zu glauben! Verlieren Sie nie den Augenblick aus den Augen, denn er ist das Kostbarste, das wir haben.

Sylvia N.





## Der schönste Liebesbeweis

Eigentlich hatte ich gerade das Gefühl, mein Leben im Griff zu haben, als ich abends auf der Couch einen Knoten in meiner Brust ertastete. Ich machte einen Termin beim Arzt, und um meinen Mann im schlimmsten Fall nicht ganz unvorbereitet zu treffen, erzählte ich von meinem Termin, doch ich sagte nichts über meine Ängste. Beim Ultraschall war er dann zu sehen – ein sechs Millimeter großer Tumor! Im gleichen Augenblick war mir klar, was ich hatte. Dieses innere Gefühl.

Völlig durcheinander fuhr ich nach Hause. Mein Mann war bereits daheim. Vor der Haustür hielt ich inne. Ich spürte eine furchtbare Angst, meinen Mann damit zu konfrontieren und ihn damit zu schockieren. Also schloss ich auf, begrüßte ihn und versuchte, so neutral wie möglich zu klingen. Sicherlich merkte er mir schon an, dass etwas nicht stimmte. Schweren Herzens erzählte ich ihm alles und wollte in meine Stimme alle Zuversicht legen, um ihm nicht weh zu tun.

Und dann nahm er mich in den Arm und sagte: „Egal was passiert, wir stehen das gemeinsam durch!“ Diese Worte werde ich nie vergessen. Es war der schönste Liebesbeweis.

Als die Diagnose sicher war, haben wir es auch unserer Tochter (damals 12 Jahre) gesagt. Sie reagierte zunächst kaum. Doch abends beim Zubettgehen fragte sie mich: „Mama, stirbst du jetzt?“, und ich antwortete fest entschlossen: „Nein! Aber es wird eine schlimme Zeit auf uns zukommen, und mir wird es oft nicht so gut gehen.“

So schlimm die Krankheit und das Leid, das sie mitbrachte, auch war, ich habe viel Anteilnahme und Liebe erfahren und bin meinen Mitmenschen näher gekommen als sonst.

Silke H.



„SAA rief an und ich erzählte ihr weinend, wie das mit meinem Vater war, dass er sofort kam und ich gar nicht überlegte, sondern schon weinte, als er herein kam. In seinem Arm fing ich an zu erzählen. Und er war da und predigte und es war okay und er erzählte mir diese Geschichte, dass sein strenger Vater ihn einmal kräftig in Schutz genommen hatte, als er so ungerecht behandelt wurde.“

Gundula E.





## Scham und Schuld

Im Sommer 2006 bekam ich große Schmerzen in der linken Brust. Ich tastete einen etwa zwei Zentimeter großen Knoten. Mir gingen gleich viele Dinge durch den Kopf: Was ist, wenn es Krebs ist? Meine Oma war vor vielen Jahren an Brustkrebs erkrankt. Was ist, wenn ich sterben müsste? Kann ich das meiner Familie überhaupt antun?

Meine beiden Söhne waren zu diesem Zeitpunkt acht und sechzehn Jahre. Mein Mann und ich, wir haben uns mit den Kindern zusammengesetzt und darüber geredet. Natürlich haben wir alle insgeheim gehofft, dass der Befund gut ausfallen wird. Leider hat sich dann doch herausgestellt, dass es bösartig war. Zum Zeitpunkt der Diagnose lag ich stationär im Krankenhaus. Als mein Mann mich an diesem Tag besuchte, konnte er schon an meinem Gesichtsausdruck erkennen, dass es für uns schlecht ausgefallen war. Vor meinen Verwandten habe ich mich damals sehr geschämt. Ich habe mir eingeredet, selbst schuld an meiner Krankheit zu sein. Heute sehe ich das ganz anders. Ich war damals froh, dass mein Mann die Aufgabe übernommen hat, meinen Verwandten die Diagnose mitzuteilen.

Iris K.



## Texte als Brücke

Wie in einem Brutkasten steht die Luft in dem Krankenzimmer. Ich spüre und höre nicht mehr, dass mein Sohn mir über die Schulter streicht und wiederholt sagt: „Ich bin doch da!“ Das nicht enden wollende Steineklopfen im Hof und mein Schluchzen übertönen jedes gesprochene Wort. Das Gefühl, hilflos zu sein, verbindet Mutter und Sohn. Beide wissen das jedoch nicht. Wären wir im Raum nicht allein gewesen, dann hätte ich wie immer meine Gefühle gebremst und sie niedergekämpft. Nun aber hat er mir durch seine Anwesenheit und körperliche Nähe geholfen, die Angst regelrecht herauszuschreiben. Denn die Hilflosigkeit in mir hatte inzwischen eine Tiefe erreicht, an die ich allein nicht mehr herangekommen wäre. Und sie war außerdem so groß, dass ich seine nicht mehr erkennen konnte.

In den vielen Monaten nach der Diagnose sah ich sehr wohl, dass sich mein Sohn Sorgen um mich machte. Aber er fragte wenig, und ich fühlte mich als Mutter etwas verloren. Bis zu dem Tag, als ich erkannte, dass ich erst mal selbst bereit sein muss zu sprechen. Nach Wochen wollte ich die Familie und besonders ihn ins Vertrauen ziehen. Aber wie? Er konnte nicht fragen und ich von alleine nichts sagen. In den Stunden, in denen wir uns sahen, waren es stets die großen und die kleinen Dinge, die mich am Sprechen hinderten. Und in meinem Kopf spielte sich Tag für Tag ein Drama ab.

Dann fiel mir ein, dass ich früher ab und an Erlebnisse aufgeschrieben hatte. Ich schrieb damals über einige erfreuliche Dinge, aber zum größten Teil über Sachen, die mich kopf- und hilflos gemacht hatten. Gelöst wurden meine Probleme durch das Aufschreiben natürlich nicht. Aber ich schrieb mir ein bisschen den Kummer von der Seele. Und weil ich mich damals geschämt hatte, durfte sie zu dieser Zeit auch noch niemand lesen.

Bis zum Ausbruch der Krankheit hatte ich diese kurzen, bereits Jahre zurückliegenden Notizen fast vergessen. Auf ähnliche Weise fing ich nun erneut an zu schreiben. Im Allgemeinen schrieb ich wieder über alles Mögliche, aber im Besonderen über meinen Krebs und die Ängste. Und dieses Mal fand ich auch den Mut, meinem Sohn diese beschriebenen Seiten zu zeigen.

Diese Texte waren wie eine Brücke zwischen ihm, mir und dem Thema Krebs. Er wird später zu mir sagen: „Ich wusste nicht, dass das alles sehr schlimm für dich ist.“

Christel K.



## Sicher in Gottes Hand

Mit meiner jüngsten Tochter Judith esse ich zu Mittag. Die Nachspeise wartet noch auf den Verzehr, da klingelt das Telefon. Es ist das Krankenhaus. „Frau B., wir nehmen die große Version, es ist Krebs.“ Das ist ein Satz, den man nie vergisst. Der Tag lief weiter, und ich ging am Abend aus, um das Stück „Die letzten Tage der Menschheit“ anzusehen. Als ich spät abends nach Hause kam, saß Judith weinend im Garten. Wir haben noch lange miteinander gesprochen und uns getröstet. Immer wieder kam der Satz: „Und wenn du auch stirbst, wie drei deiner Freundinnen?“

Ein Jahr ist vorüber. Medizinisch ist alles in Ordnung. Lymphdrainage ist nach wie vor erforderlich und tut gut. Die Physiotherapeutin ist gleichzeitig meine Psychologin. Sie ist ein wunderbarer Mensch! Wie schafft man das sonst, wenn der Mann ein Ekel ist? „Du mit deinen abgeschnittenen Brüsten und deinem dicken Bauch, dich guckt doch sowieso keiner mehr an! Einen Krüppel brauch ich nicht! Und arbeiten, mit einem Arm, kannst du ja auch nicht mehr.“ Die Tränen und die Verzweiflung, die es auch gibt, sieht keiner, und das ist gut so. Die Gewissheit, dass ich sicher in Gottes Hand bin und nicht tiefer fallen kann als in seine Hände, gibt mir Kraft.

Helga B.



## Das Gespräch mit Freunden und Bekannten

### Empfehlungen von Dr. Mathilde Egger

Das Gespräch mit Freunden und Bekannten ist so unterschiedlich wie die freundschaftlichen Beziehungen selbst. Ist es die beste Freundin, der man alles bis ins Detail erzählen möchte? Oder sind es Bekannte, die die Information vielleicht benötigen, denen man sie aber nicht in allen Ausführungen anvertrauen möchte? Möglicherweise ist es der Patientin vor bestimmten Menschen auch unangenehm, von einer ernsten Krankheit zu berichten.

Treffen Sie für sich selbst gedanklich eine Auswahl darüber, wen genau Sie informieren möchten und in welchem Maße. Vielleicht kann bei entfernteren Bekannten auch ein anderer das

Gespräch für Sie übernehmen. Vielleicht ist es auch kein Gespräch, sondern ein Brief oder eine E-Mail, die für Sie die geeignetste Form der Kommunikation darstellt.

Manchmal gibt es auch bestimmte Schutzbereiche, in denen die Krankheit keine Rolle spielen darf oder soll. Hier empfiehlt es sich unter Umständen, mit dem Zeitpunkt der Aufklärung etwas abzuwarten oder nur das Nötigste zu erzählen. Sie werden ein Gespür dafür entwickeln, in welcher Situation, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Form Sie Ihre Erkrankung thematisieren möchten.



## Krebs ist keine Schande

Der Krebs hat mich nicht nur äußerlich verändert, er hat mein Leben verändert. Mich verändert. Monatelang habe ich aus meinem Krebs ein Geheimnis gemacht, aus Scham, Angst, Hilflosigkeit und Einsamkeit.

Meine Eltern und mein Freund haben den Prozess von der ersten Ultraschalluntersuchung bis zur endgültigen Diagnose mitbekommen und wussten immer über den aktuellen Stand Bescheid. Mit ihnen offen darüber zu reden war für mich nicht schwer, sogar selbstverständlich und eine große Hilfe. Gerade nach der Diagnose darf man nicht alleine sein. Man braucht keine Angst zu haben, es seinen Liebsten zu erzählen. Denn diese leiden mit einem. Das viel größere Problem hatte ich mit meinen Freunden und Mitmenschen. Lange Zeit habe ich niemandem etwas gesagt, so getan, als ob ich gesund wäre und Ausreden gesucht. Erst in meiner Anschlussheilbehandlung, nachdem ich meine Krankheit

mit einer Psychologin aufgearbeitet hatte, habe ich verstanden, warum ich bis auf meine Familie, Partner und engsten Freunden niemanden an meiner Krankheit teilhaben lassen wollte: Ich habe mich geschämt für den Krebs und die Krankheit als Schwäche verstanden. Jetzt verstecke ich mich nicht mehr unter meiner Perücke, und jedem, der mich auf meine kurzen Haare anspricht und dem ich es erzählen will, sage ich heute die Wahrheit. Die Wahrheit, die ich Monate für mich behielt.

„Ich habe Brustkrebs!“ Nicht mehr und nicht weniger muss man sagen. Es gibt nicht den richtigen Moment oder die passende Formulierung für so eine Nachricht. Darauf sollte man also nicht warten und die Menschen, die einen lieben, sind für einen da, mit und ohne Krebs.

**Katja S.**



## Wenn du denkst, es geht nicht mehr...

Als mir der Chefarzt zwei Tage nach der OP bei der Visite nur die drei Worte „es ist bösartig“ sagte – verstand ich gar nichts. Ich „schnallte“ es einfach noch nicht.

Dann kam die Besuchszeit am gleichen Tag, mein Mann und meine Kinder – ich erzählte, der Befund sei immer noch nicht da. Ich sah die Hoffnung – alles ist gut – bei meinen Lieben. Ich weiß nicht, warum ich nichts erzählte. Ich trank literweise Tee und hielt mich an der Tasse irgendwie fest.

Der nächste Tag kam und Besuche der Familie standen an. Ich habe meinen Mann nur angesehen, da kamen mir die Tränen und da wusste er ohne Worte Bescheid. Nach nicht endenden Minuten oder Sekunden sagte er nur: „Wir schaffen das schon.“ Das waren die Worte, die mich trösteten. Meine Lieben machten mir Mut und unsere große Enkelin (21 Jahre) sagte mir: „Omi, denk daran: Wenn du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her.“ Und da wusste ich wieder mal, wir müssen alle diese Situation meistern und alle stehen zu dieser Krankheit.

**Petra K.**



## Gott ist da!



Bei der Arbeit ein Telefonanruf. Meine Mutter ist am Apparat. Sie sagt mir, dass meine Tochter gerade auf dem Weg zur Frauenklinik sei. Ich bin irritiert, frage: „Wieso?“ Meine Tochter war an diesem Morgen zu einer Routine-Untersuchung bei ihrer Gynäkologin, nachdem sie ein paar Tage zuvor unter der Dusche eine harte Stelle an der rechten Brust ertastet hatte und eine Ausbuchtung des Brustgewebes sichtbar war.

Meine Arbeit erledige ich wie in Trance. Abends fahre ich zu meinen Eltern. Tränen brennen hinter meinen Augen – unsichtbar. Ich wappne mich – weiß, in unserer Familie wird nun Kraft und Mut, Liebe und Geduld benötigt. Meine Tochter ist inzwischen von der Biopsie zurück, beide Brüste straff eingewickelt, sitzt sie auf dem Sessel meines Vaters und weint bitterlich. Wir nehmen uns in den Arm.

Termin in der Klinik: Ergebnis der Untersuchungen. Ich gehe mit. Wir sitzen lange im Wartezimmer. Dann wird meine Tochter aufgerufen. Ich warte. Irgendwann öffnet sich die Tür. Meine Tochter und eine junge Ärztin treten heraus. Meine Tochter umarmt mich, lange, lange... Kein Wort, kein Schrei, nichts... Irgendwann frage ich die Ärztin: „Es ist doch alles gut, oder?“ Sie sagt: „Nichts ist gut! Der Tumor ist sehr groß und Stadium III. Nun muss noch geklärt werden, ob die Knochen frei sind.“

Irgendwann gehen meine Tochter und ich schweigend, nah, die Flure entlang zum Ausgang. Gegenüber ist ein Cafe. Dort wartet die Freundin meiner Tochter. Wir drei sitzen um einen Tisch, haben drei Latte Macchiato bestellt und schweigen... Lange, lange, die Zeit steht still... Plötzlich sagt meine Tochter: „Gott hat mich verlassen!“ Ich nehme ihre Hand. Es trifft mich durch die Brust ins Herz!

Wir gehen gemeinsam den langen Weg von der Diagnose bis zur Chemotherapie, den Verlust der Haare an allen Körperstellen, den offenen Hand- und Fußbereichen durch die starke Chemotherapie und drei Operationen mit schließlich brustaufbauender Endoperation. Einige Wege muss meine Tochter alleine gehen. Dies kann ihr niemand abnehmen. Sie gibt das Tempo und die Vorgehensweise vor, zeigt uns, wo sie Unterstützung und Dasein benötigt. Und natürlich unterliegen wir alle auch dem Zyklus der Chemotherapie.

Aus Solidarität haben mein Enkel und ich unsere Haare ganz kurz abschneiden lassen und freuen uns über jeden Zentimeter, der bei meiner Tochter wieder wächst.

Mein Vater, der zu diesem Zeitpunkt voll bettlägerig ist, hat ein besonders inniges Verhältnis zu seiner Enkelin und seinem Urenkel. Er stirbt im

Frühjahr 2007, nachdem die Nachuntersuchungen bei meiner Tochter gut ausgefallen sind. Manchmal denke ich, er hat einen „Deal“ mit Gott ausgehandelt, er für sie, der Reihe nach!

Heute sagt meine Tochter in manchen Alltagssituationen: „Ach, weißt du, Mutti, hier habe ich mich führen lassen!“ Und ich denke: „Gott ist da, er ist immer da, gerade in nicht so leichten Lebensphasen, und bin zutiefst dankbar!“

Gertraud P.-H.





## Alles in Ordnung!

Als positiv denkender Mensch war meine Einstellung: OK, dann eben eine Gewebeprobe und dann sieht man, dass alles passt. Der Arzt erklärte mir, ich müsse gleich operiert werden. Bei der Heimfahrt musste ich einige Male mit dem Auto stehen bleiben – vom Weinen konnte ich die Straße nicht mehr sehen.

Daheim holte ich tief Luft, erklärte dies meinem Freund – ganz sachlich – und die Heulerei ging bei mir wieder los. Ich bin dann wieder cool und kann die anderen täuschen: „Nur keine Panik, es ist alles gut. Vorsichtsmaßnahme – darum die Operation.“ Als nächstes meine Schwester angerufen – sie ist mit ihrer Tochter (arbeitet im Krankenhaus) sofort gekommen. Hab furchtbar geheult und ihnen anschließend erklärt: „Alles in Ordnung.“ Bin zu meiner Mutter – einen Stock tiefer im Haus – gegangen, hab ihr alles ganz sachlich erklärt: „Nur keine Panik – Vorsichtsmaßnahme.“ Ich sprach, als müsste ich zum Zehennägelschneiden, damit sicher wäre, dass ich keinen Fußpilz habe. Nur keine Sorge, alles wird gut. Am Abend sprach ich genauso mit meinem 32-jährigen Sohn. „Nein, nein, sicher nicht, du brauchst nicht zu kommen – ich hab keine Angst – sicher nur Vorsorge.“ Dann heulte ich die längste Zeit für mich alleine. Aber: Ich durfte ein Auffangnetz erfahren. Ich wurde von so viel Liebe und Freundschaft getragen, die ich jedem Menschen wünsche!

Irmgard R.



**„Ich wartete in der Küche. Als meine Mutter so richtig geschäftig hereinkam, sah ich sie an. Unsere Blicke trafen sich. Und ich sagte ihr alles – ich überschlug mich fast dabei. Ich sagte es so, wie es mir die Oberärztin gesagt hatte. Und ich schob auch gleich dieselben beruhigenden Worte hinterher. Kein Todesurteil! Es ist heilbar! Trotzdem: Krebs! Meine Mutter war fassungslos.“**

Brigitte J.



## Wie sage ich es meiner Mutter?



Meine Mutter erfuhr von ihrem Brustkrebs im November 2004, Ende 2005 war die Behandlung abgeschlossen. Anfang März 2007 gehe ich zur Brustvorsorge, es wird vorsichtshalber eine Stanzbiopsie gemacht. Um die Ergebnisse zu erfahren, rufe ich meine Frauenärztin zehn Tage später an. Sie sagt, am Telefon kann sie es mir nicht sagen, ich möchte bitte persönlich vorbeikommen, wenn möglich sofort. Mir wird es kalt ums Herz. Und dann sehe ich es schwarz auf weiß: Mamma-Ca, Durchmesser zwei Zentimeter, linke Brust. Es ist heutzutage kein Todesurteil mehr, sagt meine Frauenärztin zum Abschied. Oh wie schön, denke ich. Am Abend nach dem Essen sage ich „es“ ganz ruhig meinen Liebsten – meinem Mann, meiner großen Tochter (damals 22) und unseren zwei Söhnen (11 und 10). Weil wir alle über die Krankheit der Oma mehr oder weniger Bescheid wissen, können wir uns

sachlich und ruhig darüber unterhalten. Die Oma hat es geschafft, ich werde es auch schaffen, lautet der Familienbeschluss.

Meine Mutter rufe ich an diesem Abend nicht an. Dazu fehlt mir die Kraft. Sie wird sich das sehr zu Herzen nehmen, nach dem Motto „Oh Gott, oh Gott, meine Tochter, du auch, warum nur...“ Ich muss „es“ zuerst selber noch verdauen.

Am nächsten Abend rufe ich meine Mama an. Ich will ihr sagen: Mama, ich habe das Gleiche wie du. Jetzt muss ich auch das alles durchmachen, was du durchgemacht hast. Ich will hören: „Es ist alles nicht so schlimm, du schaffst das, es wird alles wieder gut.“ Kurz vorher fällt mir noch ein, dass sie heute ihren Nachsorgetermin hatte. Sie geht ran. Zuerst frage ich: „Wie geht’s dir Mama, wie war heute deine Nachsorge?“ Schluchzen. Und dann ihre Antwort mit gebrochener Stimme: „Ein Rezidiv. Man hat einen neuen Tumor in der operierten Brust gefunden, schon drei Zentimeter groß. Jetzt geht das alles von vorne los. Jetzt bekomme ich wieder eine Chemo. Ich habe Angst. Warum wieder ich?“ Ich setze mich hin, sonst würde ich umfallen. Um mein Herz bildet sich augenblicklich eine riesige kalte Schale. Eins ist klar, ich kann „es“ ihr nicht sagen.

Ab jetzt beginnt unser Parallelleben. Fast zeitgleich fangen meine Therapie und die meiner Mutter weit weg in meiner Heimat an. Dieser Zustand dauert

Monate. In dieser Zeit distanzierte ich mich von der Krankheit meiner Mutter. Als Erstes habe ich für mich einmal klargestellt, dass ihre und meine Erkrankung zwei unterschiedliche Krankheitsfälle sind. „Meine“ muss nicht zwangsläufig den gleichen Verlauf haben wie „ihre“. Punkt. Diese Situation belastete mich dennoch sehr. Weit mehr als meine eigene Erkrankung. Ich wusste, ich werde „es“ ihr sagen müssen. Aber wann? Und wie?

Ende Juli, als es mir besonders gut ging, entschied ich mich, sie anzurufen. Ich sagte gleich am Anfang: „Mama, was machst du gerade? Sitzt du oder stehst du? Ich will dir was sagen.“ Sie sagte, dass sie gerade sitzt. OK. „Weißt du, ich habe die gleiche Krankheit wie du, aber es ist nicht schlimm, ich habe schon fünf Chemos hinter mir.“ Ihre Reaktion war ungefähr so, wie ich es mir vorher ausgemalt habe. „Nein, das ist nicht wahr, sag mir so etwas nicht.“ Und Weinen.

Jetzt war ich aber soweit, dass ich es aushalten konnte. Ich sagte Sätze wie: „Ach was, die Chemo ist gar nicht so schlimm, sie wirkt gut, mein Tumor ist schon um 50 Prozent geschrumpft. Und stell dir vor, ich werde vom besten Spezialisten weit und breit operiert, im September. Und überhaupt, ich bin in sehr guten Händen, was die Behandlung angeht.“ Irgendwann lachten wir beide am Telefon, eine riesige Befreiung.

Die Geschichte dauert weiter an. Wie sie ausgeht, weiß keiner. Wir haben beschlossen, dass der Brustkrebs ein Teil unseres Lebens ist, nicht weniger und nicht mehr.

Elisabeth K.





## Ehrlich sein

Die Diagnose „Brustkrebs“ hat mich erstmal sprachlos gemacht. Trotz allem hatte ich Glück, denn meine Schwester, selbst Ärztin, hat es mir zu Hause in Gegenwart meines Mannes gesagt! Damit hatte ich zwei Menschen, die mir sehr viel bedeuten, gleich an meiner Seite, wenn es den beiden auch nicht gut dabei ging.

Ich dachte, ich lade uns am nächsten Morgen bei meinen Eltern zum Frühstück ein, dann können wir es ihnen in Ruhe mitteilen, denn ich wollte meine Mutter auch fragen, ob sie sich in der Zeit, in der ich im Krankenhaus bin, um unsere Kinder kümmern könnte. Gegen 21 Uhr rief ich sie an und meine Mutter freute sich, dass wir so spontan zum Frühstück kommen wollten. Kurz bevor ich auflegen konnte, erkundigte sie sich noch nach meinem Befund (ich hatte eine Woche zuvor eine Gewebeprobe entnommen bekommen). Meine Stimme versagte und dann sagte ich: „Ja.“ Meine Mutter sagte sofort: „Es ist nicht gut?!“ „Nein!“ Und es tat mir so leid, weil klar war, sie würde die Nacht sehr schlecht schlafen. Das wollte ich so nicht... Sie sagte noch: „Wir helfen euch!“

Mein Mann und ich haben viel geweint und geredet... Am Morgen beim Frühstück meiner Eltern versuchten wir alle vier, einen klaren Kopf zu behalten und alles, was geplant werden konnte, zu planen. Wir taten uns

schwer, KREBS auszusprechen! Unseren Kindern (acht und elf) sagten wir, dass ich ins Krankenhaus muss. Wir wollten Krebs erstmal nicht erwähnen, aus Rücksicht. Sie beobachteten, hörten, fühlten... Auf dem Heimweg sagte Kathrin, die Ältere: „Mama, wenn du die Brust abgenommen bekommst, dann hast du doch Brustkrebs?“ Mir zog es das Herz zusammen und ich antwortete: „Ja, ich habe Angst.“ Sie meinte: „Ich hätte auch Angst.“ Ich erklärte den beiden, Krebs ist nicht gleich Krebs, und wenn er früh erkannt wird, ist es nicht so schlimm!

Am Abend vor der OP redete ich noch mal mit meinen Töchtern. Agnes hatte in den letzten 14 Tagen sehr schlecht gegessen. Plötzlich flossen die Tränen und sie sagte, sie hätte einen richtigen Kloß im Hals gehabt!

Es ist so schwer, wenn man als Mutter so eine Diagnose erhält. Wichtig, finde ich, ist es, ehrlich zu sein und über seine Gefühle und Ängste auch mit Kindern zu sprechen, natürlich in einem Rahmen, der ihrem Alter entspricht. Sie spüren so viel und nehmen sehr viel wahr!

Gudrun D.





## Das Leben ist bunt

Wie versprochen rief ich meinen Lebensgefährten nach der Untersuchung im Büro an. Schlechte Nachrichten. Unter Tränen erzählte ich ihm von dem Verdacht. Er nahm sich sofort frei und eilte an meine Seite – von der ist er bis heute nicht gewichen. Am nächsten Tag gingen wir gemeinsam ins Krankenhaus und erhielten hier die Diagnose Brustkrebs. Meiner Mutter, die selbst erst vor ein paar Tagen aus dem Krankenhaus entlassen worden war, erzählte ich von einem kleinen Eingriff und einer bevorstehenden OP in der kommenden Woche. Alles rein vorsorglich. Am Abend informierte ich meinen Chef über die Diagnose. Er fragte nicht nach dienstlichen Dingen. Er sagte nur: „Sie haben ab sofort nur noch eine Aufgabe: Bitte werden Sie wieder gesund. Wir werden Sie unterstützen.“

Abends gingen wir essen und dachten über unser zukünftiges Leben nach. Mein Lebensgefährte sagte damals einen Satz, den ich nicht

vergessen werde: „Du hast nicht Krebs – wir haben Krebs! Das schaffen wir.“

Eine Woche später erfolgte die OP. Danach brauchte es bei meiner Mutter keine vielen Worte mehr. Sie hatte es gespürt, kannte sie mich doch 46 Jahre. Sie hat mich im ersten Jahr zu allen Arztterminen begleitet und mich immer wieder aufgemuntert.

Inzwischen bin ich zwei Jahre brustkrebsfrei. In Kürze muss ich mir einen Gallenblasenpolypen entfernen lassen. Ein Zufallsbefund. Ich hoffe, dass mir das Schicksal eine weitere Chance geben wird.

Das Leben ist bunt.

**Ulrike G.-P.**



## Das Gespräch mit den Kollegen und dem Arbeitgeber

### Empfehlungen von Dr. Mathilde Egger

Hat die Erkrankung einen Einfluss auf die Ausübung Ihrer beruflichen Tätigkeit? Wie stark macht sie sich in Ihrer individuellen Situation bemerkbar? Wann ist der richtige Moment gekommen, um Vorgesetzte oder Kollegen über die Diagnose Krebs zu informieren? Gerade im Job muss vorsichtig abgewogen werden, wann und wie man sich anvertraut, um sich selbst nicht angreifbar zu machen.

Der Weg zu einer psychoonkologisch orientierten Beratungsstelle ist in solchen Situationen oft lohnenswert. Dort können Fachleute dabei helfen, vorab bereits sozialrechtliche Fragen zu klären und Sie als Patientin optimal auf das Gespräch am Arbeitsplatz vorzubereiten.

In der Regel erfahren Arbeitnehmer, die an Krebs erkrankt sind, einen großen Schutz vor Lohnausfällen oder Nachteilen im Beschäftigungsverhältnis, da in diesem Fall von einer Behinderung

im Sinne der Regelungen des Diskriminierungsverbotes nach dem Behinderteneinstellungsgesetz ausgegangen werden kann. Natürlich sind die Art der Einschränkungen und die Dauer eines möglichen Ausfalls entscheidend für eine mögliche „neue“ Regelung des Arbeitsverhältnisses. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse bzw. Ihrer Pensionsversicherung über die Möglichkeit der Teilzeitarbeit nach langem Krankenstand und über onkologische Rehabilitation. Sprechen Sie deshalb auch das Thema Beruf bei Ihrem Arzt an. Wenn Sie sich als Patientin in allen Fragen und Belangen informiert fühlen, kann auch das offene Gespräch mit dem Chef entlastend sein und Ihnen im weiteren Krankheitsverlauf den Rücken stärken. Die meisten Menschen werden Ihnen mit Verständnis und Unterstützung begegnen, auch am Arbeitsplatz. Aber überstürzen Sie nichts und finden Sie Ihr eigenes Tempo.

## Man muss Glück haben im Leben

„Ich bin froh, dass Sie es waren, der es mir gesagt hat.“ Der Angeredete war ihr Arzt, der, der sie von ihrer Tochter entbunden hatte, die jetzt, 16-jährig, ein Jahr an einer amerikanischen High School verbrachte. Froh, dass er es war? War das wirklich sie mit diesem Satz auf den Lippen? Ganz bestimmt war sie es, die zu Hause zum Telefonhörer griff und hinein schrie: „Ich habe Brustkrebs!“ Paul verstand, sie sei erkältet: „Was hast du, 'ne Grippe?“ Wie kam er darauf? Wollte er die Wahrheit nicht wissen? Wahrscheinlich hatte sie nur zu laut geschrien.

Erst als er gleich darauf nach Hause kam, heulte sie richtig los: „Noch ein paar Jährchen, ein paar Jährchen nur noch, bitte, bitte...“ Wortlos hielt er sie in den Armen: „Schritt für Schritt. Wir gehen Schritt für Schritt.“ Typisch, dass sie gleich an das Ende dachte, obwohl bis jetzt nur die Größe des Knotens feststand, immerhin stattliche dreieinhalb Zentimeter. Er blieb die ganze Nacht bei ihr; schlief oder tat zumindest so, während sie durch ihre Wohnung geisterte, sich auf diesen Stuhl, auf jenen Sessel hockte; wieder ins Bett ging, wieder aufstand, herumlief, sich legte, aufstand...

Am nächsten Tag Krankmeldung, Operationstermin morgen; sie wollte den schnellen Schnitt. Sie wollte es wissen. Als sie es definitiv wusste, Anruf beim Hausarzt der Eltern. „Sie wissen, ich bin das einzige Kind. Meine Mutter ist

herzkrank. Kann ich ihr die Diagnose zumuten?“ Er sagte ja. Sie nahm eine Beruhigungstablette, um ihre Mutter am Telefon mit ruhiger Stimme fragen zu können, wie es ihr ginge. Die hörte sofort, dass etwas nicht stimmte. „Bitte bleib ruhig, Mama. Ich habe Brustkrebs.“ Sie blieb ruhig am Telefon, die Mutter. Aber mitten in der Nacht musste der Hausarzt geholt werden.

Der große Knoten war draußen. Was hatte er hinterlassen? Nächste Operation am Morgen von Heiligabend: die Lymphknoten. An diesem Tag war ein Telefonat in die USA verabredet – mit der Tochter. Allerdings unter anderen Vorzeichen. Der Großvater hatte schon angerufen bei Lisa. Sie war informiert und schien gefasst. Es war, als sei nun Lisa die Mütterliche, die trösten musste, während ihre Mama die zitternde Stimme im Zaum zu halten versuchte. „Mach dir keine Sorgen um mich, mein Schatz. Die beiden Operationen sind gut verlaufen. Vorläufig steht noch gar nicht fest, wie schwer die Erkrankung ist.“ „Ich dachte, es ist Krebs.“

Da war es wieder, dieses schwere, unberechenbare Wort. Über den Atlantik hinweg bedeutete es: „Ich dachte, du stirbst jetzt.“ Erst viel später konnte Lisa erzählen, dass sie schweigend zur Gastfamilie ins Lokal zurückkehrte, die ihre plötzliche Zurückgezogenheit als pubertäre Anwandlung auslegte; dass sie erst nach Wochen, von einer High School Lehrerin nach ihrem

Befinden gefragt, weinend von der Krebserkrankung ihrer Mutter berichtete; dass sie es befremdlich fand, wie die Mutter in einer E-Mail sich als „die mit dem Krebs tanzt“ bezeichnete.

Fast ein Jahr lang den Körper geschunden, die Seele strapaziert und die Liebsten kennengelernt: Ihre Tochter, die im März anrief und weinte, dass sie nach Hause zurück wollte, obwohl sie selbst es gewesen war, die den USA-Aufenthalt arrangiert hatte, um sich von der Mutter zu lösen, wie sie es altklug nannte; ihren Freund, der ihr hatte fremd bleiben sollen, weil sie nach ihrer Scheidung nicht mehr den Mut hatte, mit einem Mann zusammenzuziehen – nun heirateten sie; ihre Mutter, die im Verlauf der Behandlung und Reha-Maßnahmen eine trostreiche Stärke entwickelte und praktische Hilfen anbot; ihren kriegsversehrten Vater, der wie eh und je kaum Gefühle zeigte, sie aber mit dem Satz „Man muss Glück haben im Leben“ auf dieses Glück vertrauen ließ; ihre Freunde, von denen die einen mit Hilfslosigkeit, die anderen mit liebevoller Anteilnahme reagierten. Aber das Schönste: Sie hatte sich selbst kennengelernt – ihre Leidensfähigkeit, ihre Grenzen, ihren Egoismus; aber auch ihre Liebe – zu den Nächsten, zu den Menschen, zur Natur, zur Welt, zum Leben.

Karin W.-A.





## Nicht überfordern!

Aus eigener Erfahrung sage ich heute: Auch ganz enge Bezugspersonen sollte man nicht überfordern. Sie wurden von mir am Tag der Diagnose informiert, was zu einer Verschlimmerung der Situation führte. Wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, dann würde ich mir heute einen guten Freund oder eine gute Freundin für das erste Aussprechen suchen – die emotionale Beteiligung dürfte dann geringer ausfallen.

Meine Kinder, damals drei und fünfzehn Jahre alt, habe ich erst später und nach Rücksprache mit einem Psychologen ganz unterschiedlich informiert. Die professionelle Vorbereitung dieser Gespräche hat ihnen und mir sehr geholfen.

Ariane J.



**„Bin krank geschrieben, wie sag ich es bei der Arbeit? Augen zu und durch!!! Und sag ich es auch meiner Familie? Was soll es, einmal müssen sie es ja erfahren. Also fahre ich erst zur Arbeit, beichte dort alles, und dann zu meinen Eltern. Na ja, jetzt wissen sie es.“**

Karin S.



## Schneemann und Igel



Nun schreibe ich doch. Ihr Aufruf und Gespräche mit aktuell Betroffenen machen mir Mut, mich noch einmal zu erinnern. Die Diagnose Brustkrebs bekam ich im August 2006. Bis zur letzten Minute hatte ich gehofft, dass der Kelch an mir vorübergeht.

Genau sechs Jahre zuvor saß ich mit meinem Mann in einem ähnlichen Arztzimmer, als er die Diagnose Krebs bekam. Zurück in seinem Krankenzimmer haben wir uns umarmt, geweint und uns Mut gemacht. Sieben Monate später ist er gestorben.

Mit dieser Erinnerung im Hinterkopf traf mich meine Diagnose umso heftiger. Und ich war allein, auch im Krankenzimmer war niemand anwesend. Was sage ich meinen Kindern und wie werden sie reagieren? Die Psychologin der

Klinik bot mir für den Tag meiner Entlassung ein Gespräch mit meinen Kindern und mir an. Das Gespräch war hilfreich und entspannt. So hat eigentlich die Psychologin meinen Kindern gesagt, dass ich Brustkrebs habe und wie die Therapie verlaufen wird. Auf der Heimfahrt im Auto sagte mein Sohn: „Mutti, jetzt erzähle bitte, erzähle der Reihe nach und erzähle alles.“ Und ich erzählte, ohne Tränen. Beide reagierten gefasst und mit guten Hinweisen, dass das zu schaffen ist, denn uns fielen mehrere Bekannte ein, die diese Krankheit „gemeistert“ hatten. Beim gemeinsamen Mittagessen empfand ich schon wieder so etwas wie Normalität.

Und damit war mir eine Tür geöffnet worden, die Angstmauer war für uns durchbrochen. Von diesen Gesprächen an bis heute kann ich offen über meine Krankheit und meine Ängste

sprechen. Das hat mir entscheidend geholfen, die Krankheit anzunehmen und sie nicht zu verdrängen.

Ich erhielt die Chemotherapie vor der Operation und so fielen mir als erstes die Haare aus. Da meine Enkeltochter (zweieinhalb Jahre) häufig auch über Nacht bei mir war, überlegten wir, wie wir mit dem Problem umgehen sollten. Unsere Sorgen waren unbegründet: Beim nächsten gemeinsamen Duschen nahm ich meine Perücke ab. Victoria stutzte: „Omi, du hast doch gar keine Haare!“ Ich erklärte ihr, dass sie ausgegangen seien, weil ich krank bin, deshalb viele Tabletten essen muss und dass sie bald wieder wachsen.

Victoria lachte und sagte: „Du siehst aus wie ein Schneemann“, gab mir einen Kuss auf den kahlen Kopf und wir lachten beide herzlich. Das

war schön. Als Monate später dann die Haare wieder sprossen, war ich eben kein Schneemann mehr, sondern ein Igel. Die kleine Kinderseele kann allerdings bis heute nicht begreifen, warum die Brust nicht wieder wächst, wo doch die Haare wieder gewachsen sind.

**Waltraud B.**



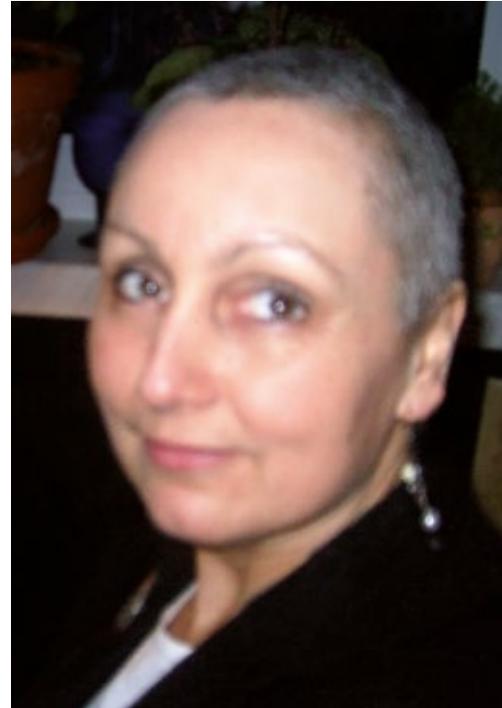
## Geteiltes Leid ist halbes Leid

Ich bin von Anfang an sehr offen mit meiner Krankheit umgegangen. Anders wäre ich damit nicht zurechtgekommen, denn indem ich darüber redete, verarbeitete ich meine Ängste. Die anfängliche Leere in mir wurde fassbar, die Bedrohung wich einer zu bewältigenden Krankheit. Ich hatte das Gefühl, nicht alleine kämpfen zu müssen, meine Familie und Freunde waren und sind treue Begleiter durch auch teilweise finstere Phasen. Das konnte ihnen aber nur gelingen, weil ich sie mit einbezogen habe. Ich wollte auf keinen Fall, dass jemand einen großen Bogen um mich macht, aus Sorge, mir gegenüber den falschen Ton anzuschlagen.

Krebs ist nichts, wofür man sich schämen muss oder was man sich selbst zuzuschreiben hat. Weshalb also sollte ich daraus ein Geheimnis machen und mich zurückziehen? Geteiltes Leid ist halbes Leid, dieser Spruch hat sich immer

wieder bewahrheitet. Sich nicht allein gelassen zu fühlen, ist gerade bei dieser Krankheit enorm wichtig. Mein Mann und andere mir nahestehende Personen gingen sehr behutsam mit mir um, rückten mir aber auch, wenn es nötig war, den Kopf zurecht. Sie bangten, litten, weinten und freuten sich mit mir, waren und sind immer für mich da. Eine Freundin sagte mal: „Du machst es uns einfach, mit deiner Krankheit zurechtzukommen, weil du über alles redest.“

Ich bin Bibliothekarin und habe das Glück, mit sehr netten Kolleginnen zusammen zu arbeiten. Als meine Krebserkrankung bekannt wurde, waren alle sehr erschüttert. Aber auch von ihnen erfahre ich eine Solidarität, die mich sehr berührt. Am 1. Dezember zum Beispiel wurde mir ein Adventskalender ins Haus geliefert mit 24 liebevoll gestalteten kleinen Geschenken. Da freue ich mich heute noch drüber! Um in



Kontakt zu bleiben, schreibe ich ihnen regelmäßig „Lageberichte“, damit sie wissen, wie es um mich steht und in welcher Behandlungsphase ich mich befinde.

Jeder Mensch ist anders, aber für mich war diese Strategie, auf mein Umfeld zuzugehen, die richtige. Was ich allerdings völlig vermieden habe, soweit es sich machen ließ, war der Kontakt oder der Austausch mit anderen Krebspatienten. Das hätte mich psychisch zu sehr runtergezogen. Meine Krankheit war mir genug. Bloß nicht noch anderer Leute Leid ertragen müssen! Diesen Egoismus habe ich mir geleistet.

**Renate Z.**



## Unsichtbare Grenze

Außer mit meinem Mann sprach ich mit niemandem über meinen Verdacht. Auch nicht mit meiner Schwester oder meiner besten Freundin. Zu beiden habe ich ein sehr inniges Verhältnis. Dennoch war hier eine unsichtbare Grenze, die zu überschreiten ich nicht in der Lage war.

Nach der Diagnose brach die Hölle los. In meiner völligen Verzweiflung rief ich zunächst meinen Mann an. Ich bat ihn, sofort zu kommen. Dann informierte ich meine Kollegin in der Firma. Mein Mann kam, und ich sagte ihm, dass es wahrscheinlich Krebs sei. Es brach förmlich aus mir heraus. Bei ihm war ich nicht zurückhaltend. Ich lud diese schreckliche Information einfach bei ihm ab. Ich konnte nicht anders. Er sollte alles sofort wissen, sollte sofort mit mir eine Lösung finden. Einen Rettungsplan, denn ich wollte doch noch nicht sterben. Ich dachte nicht nach. Hier schrie mein Herz, schrie meine Seele alles heraus.

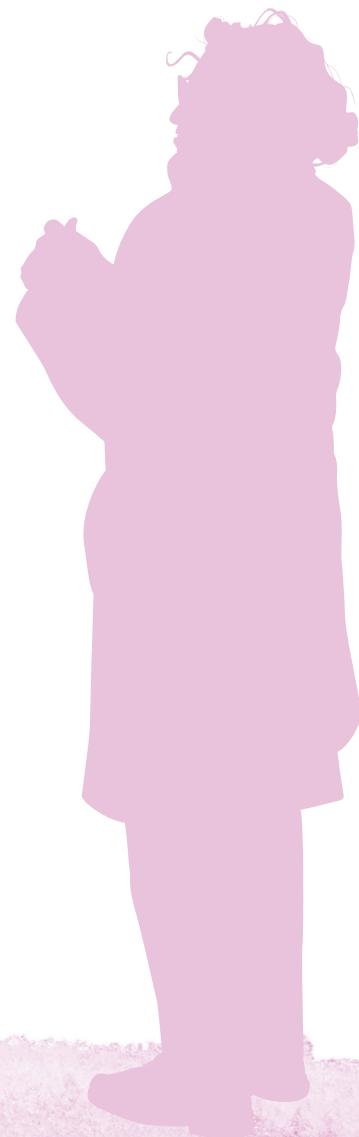
Und nun war ich gezwungen, die unsichtbare Grenze zu durchbrechen. Aber ich habe keine Sekunde gezögert, es zu tun. Nachdem wir uns beide ein wenig beruhigen konnten, fuhr ich direkt zu meiner Freundin, mein Mann musste zurück an seinen Arbeitsplatz. Und ich konnte und wollte jetzt nicht allein sein. „Ich habe einen Knoten in der rechten Brust. Ich war bei der Mammografie und da hat man es festgestellt. Es ist sehr wahrscheinlich, dass es sich dabei um Krebs handelt.“ So sagte ich es meiner Freundin, und mit diesen Worten sagte ich es auch meiner Schwester, die ich von meiner Freundin aus informierte. Wir redeten und weinten und weinten und redeten. Bis zum Abend, bis zur Erschöpfung redeten wir. Das tat gut.

**Frauke O.**



**„Für mich war immer klar: Ich nehme alles an, denke positiv. Ich bin Frau, wertvoll, etwas Besonderes auch ohne Brust. Die Brust ist nur Hülle. Denn ich will leben und alt werden mit allen lieben Menschen, die mir gut tun.“**

**Gabriele B.**



## Impressum

### Herausgeber

Roche Austria GmbH, Wien

### Redaktion und Gestaltung

art tempi communications gmbh, Köln

### Wissenschaftliche Mitarbeit

Dr. med. Andrea Petermann-Meyer, Aachen  
ÖGPO – Österreichische Gesellschaft für Psychoonkologie,  
Schwechat

Das Werk mit all seinen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert werden. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung, Nutzung und Verwertung in elektronischen Systemen, dem Intranet und Internet.

Die aufgeführten persönlichen Angaben zu Alter, Familienstand und Erkrankungen sind Einsendungen von Brustkrebs-Betroffenen aus den Jahren 2008 / 2009 entnommen. Diese Angaben entsprechen dem Wissensstand bei Drucklegung dieses Werkes und sind nicht immer vollständig.

© art tempi communications gmbh, Köln

### Bildnachweise

S. 1, 8, 18, 35, 59, 69, 71, 76 colors0613 / fotolia.com  
S. 2, 11, 21, 31, 44, 45, 51, 74 Roman Sigaeu / fotolia.com  
S. 2, 15, 21, 23, 31, 33, 39, 42, 44, 74 Neubau Welt,  
Hrsg. Robert Klanten & Mika Mischler, Verlag: Die Gestalten  
S. 5, 17, 29, 41, 53, 65 Irtysa / shutterstock.com  
S. 6 ©wdw  
S. 15, 23, 28, 36, 39, 55, 56, 57, 61, 66, 70 undrey / fotolia.com  
S. 11 msanca / fotolia.com  
S. 25 vladimirfloyd / fotolia.com  
S. 51, 69 majivecka / shutterstock.com  
S. 55 Do Ra / fotolia.com  
S. 61 Sandra P / shutterstock.com

# Wie sage ich es meinen Liebsten?

Wenn sich unser Leben verändert, wie es bei einer Krebserkrankung der Fall ist, brauchen wir Informationen, eine bestmögliche medizinische Behandlung, aber auch die Unterstützung unserer liebsten Menschen und Angehörigen. Aber wie sage ich meinen Liebsten, dass ich Brustkrebs habe?

Wie sage ich es meinem Partner? Wie finde ich die richtigen Worte für meine Kinder? Wie spreche ich mit meinen Eltern über die Erkrankung? Wobei helfen mir jetzt meine Freunde am besten? Müssen meine Kollegen von der Diagnose erfahren?

Diese Broschüre trägt die verschiedenen Erfahrungen von Betroffenen zusammen. Die persönlichen Beispiele möchten Ihnen eine Hilfestellung bieten und Mut machen für schwierige Gespräche, die für Sie selbst langfristig aber auch entlastende Gespräche sind.

Die Psychoonkologin Dr. Mathilde Egger leitet mit ihren Erfahrungen aus der Praxis durch die verschiedenen Kapitel und ergänzt die Schilderungen von Brustkrebspatientinnen.