

## Nach „sowas“ kann man nur gewinnen Erfahrungen im Umgang mit Brustkrebs

Interview mit Felicitas Brenner, 47 Jahre, Krankenschwester aus Durach  
(Angaben von der Redaktion geändert)

*Pro Psychotherapie e.V.: Welche Diagnose wurde bei Ihnen gestellt?*

Felicitas Brenner: Ich war im Urlaub und habe einen sehr großen Knoten in der Brust selbst getastet. Nach meiner Rückkehr bin ich sofort zum Arzt. Die Mammographie zeigte eindeutige Bilder, die Diagnose Brustkrebs kam sofort. Am Tag darauf - das war ein Freitag - bin ich zur Gewerbeprobeentnahme. Am Montag Nachmittag kam dann der Anruf, dass ich so schnell wie möglich ins Brustzentrum sollte.

*Wie haben Sie selbst im ersten Moment reagiert?*

Die Diagnose Brustkrebs löst bei jeder Frau etwas anderes aus. Für mich war das Schlimmste, zu entscheiden, welchen Behandlungsweg ich gehe. Nach der Entscheidung für die Chemotherapie und Operationen war alles klar.

*Wie ging es Ihnen damit im Lauf der Zeit?*

In der Zeit vor der Operation hatte ich oft Schmerzen, ich habe mir gedacht: „Ich muss es aushalten“. Man ist sehr schnell erschöpft. Ich hatte bald nach der Diagnose eine Operation am Lymphknoten, sechs Mal Chemotherapie zur Schrumpfung des Tumors, und im Frühsommer dann drei Operationen an der Brust. Ab Ende Juli 2009 waren es 36 tägliche Bestrahlungen. Zum Schluss stand eine Reha in Freiburg, die ich Mitte Oktober für drei Wochen angetreten habe. Das Jahr ist sehr schnell vergangen, das „Angenehme“ dabei war, dass ich mich nur um mich selber kümmern musste.

Seit Januar 2010 arbeite ich wieder, ich stocke nach und nach die Stunden auf. Nachdem ich im Dezember 2008 zur Diagnosezeit kurz vor einem Burn Out stand, weil ich das Haus wie mein eigenes Unternehmen gesehen habe, will ich in Zukunft alles nicht mehr so eng sehen.

*Wie hat Ihr Umfeld reagiert?*

Ich konnte es allen Leuten sagen, und die allermeisten haben gut reagiert. Ich hatte viel Besuch, bekam viel Post und der Fahrdienst nach Kempten zu den Terminen hat immer geklappt. Es gibt natürlich auch Leute, die können damit nicht umgehen. Sie haben sich zurück gezogen und gemeint „Wir wollten Dich nicht stören“. Bloß meiner Mutter konnte ich es nicht am Telefon sagen, zu ihr bin ich

persönlich hingefahren. Sie hat sehr gefasst und erstaunlich stark reagiert. Im Nachhinein hat sie mir jetzt erzählt, dass sie ein Jahr für mich gebetet hat.

*Wer oder was hat Ihnen geholfen?*

Es haben sich viele Leute um mich gekümmert. Zugleich kann ich Gott sei Dank gut alleine sein und habe die Zeit für mich sehr genossen. Wobei es ein Lernprozess ist, sich Zeit zu nehmen. Vor allem der Austausch mit anderen Brustkrebspatientinnen machte mir Mut, jede hat Tipps und sagt „hast Du das schon probiert“?

*Was hat Sie blockiert?*

Eigentlich nichts - mir hat geholfen, dass ich bei einem „alternativen Doc“ war, der mir gezeigt hat, den noch in mir vorhandenen Krebs nicht als innere Zeitbombe oder Notfall wahrzunehmen, sondern mich bereits vor der OP schon gesund zu fühlen. Insgesamt habe ich eine positive Einstellung, das hat natürlich geholfen. Es gibt andere, die ziehen sich in ihren Kokon zurück, das tut natürlich nicht gut.

*Waren die Ärzte und die weitergehenden Angebote hilfreich?*

Geholfen hat mir vor allem das Brustzentrum in Kempten, die mich sehr gut beraten haben. Zu Anfangs ging es darum, dass die Heilungschancen gleich hoch sind, ob nun amputiert oder bestrahlt wird. Ich hatte ein kurzes Gespräch mit einer Psychoonkologin, die mir gespiegelt hat, das ich das schon richtig mache.

*Wie waren Ihre Erfahrungen bei der Kur - haben Sie Gesprächsgruppen oder Einzelgespräche gehabt?*

Die Kur beinhaltete viel Bewegungs- und Entspannungsübungen, das tut gut! An einer Gesprächsgruppe habe ich teilgenommen, ein Thema war Stressbewältigung. Vor allem war spannend, was andere Patientinnen für Ängste und Probleme haben. Man kann so viele verschiedene Sichtweisen auf Brustkrebs haben! Es sind viele aus Heilberufen dort gewesen - der eigene Leidensdruck ist etwas anderes als die Berufserfahrung im Umgang mit Patienten.

*Was würden Sie anderen mitgeben wollen, die Krebs haben?*

Das Wichtigste ist, auf sich zu schauen, sich zu fragen: „was will ich wirklich“. Nicht auf die Erwartungen von anderen Menschen zu sehen, nicht alles perfekt machen zu wollen - auch nach dem überstandenen Krebs. Und positiv zu denken, denn nach „sowas“ kann man nur gewinnen.

*Herzlichen Dank für das offene Gespräch!*