

„Dass ich aktiv in Therapieentscheidungen eingebunden wurde, hat mir viel Kraft gegeben“

**Man nennt es wohl Schicksal. Das, was Christine H., alleinerziehende Mutter einer viereinhalb-jährigen Tochter, seit 2018 erlebt hat. Eine Krebsdiagnose, Tod eines Angehörigen, Rückkehr der Erkrankung, anstrengende Therapie, Genesung. Sie erzählt ihre Geschichte, emotional, aber ohne Selbstmitleid und voller Zuversicht.**



© Sven Götz Photography, Stuttgart

Es begann alles ganz harmlos. Mitte 2018 fühlte sie beim Duschen eine Verhärtung im Intimbereich. Eine Nachwirkung von der Geburt, dachte sie, nichts Schlimmes. Irgendwann ging sie dann doch zum Arzt und der sprach über die Bartholindrüse und sagte „Sie gehen mal einen Tag ins Krankenhaus, die Zyste wird entfernt, das ist ein einfacher Eingriff. Hingehen und wieder heimgehen“. Gesagt, getan. Noch nicht ganz aus der Narkose aufgewacht, kam die Ärztin zu ihr und sagte „Sie müssen dableiben. Wir haben einen Tumor gefunden“. Erst ungläubig und dann ganz langsam realisiert sie, was sie gerade erfahren hatte. Sie wurde entlassen und dachte nach dem ersten Schock immer noch, das muss ja noch nichts heißen, Tumoren können auch gutartig sein. Sie ging wieder zur Arbeit, konnte nicht wirklich gut sitzen, war aber „entspannt“. Ein paar Tage später sah sie auf ihrem Handy die Nummer ihres Frauenarztes. Nichts ahnend ging sie hin und wurde mit der Diagnose konfrontiert: Vulvakrebs. „Ich weiß nur noch, wie er meinte, „Frau H., mit diesem Befund brauchen wir jetzt den besten Arzt“. Sie dachte in diesem Moment nur, oh Gott, mein armes Kind muss alleine groß werden. Völlig aufgelöst und erschöpft blieb sie zunächst bei ihren Eltern und schrieb noch in derselben Nacht

ihr Testament. Ihr Gefühl dabei beschreibt sie so: „Der Tod ist plötzlich so krass nah, als würde er vor einem herumtanzen und sagen ‚Hier bin ich, hier bin ich, Du dachtest immer, ich komme noch nicht, aber hier bin ich, ich hab Dich‘. Die Wucht des Realisierens der Wahrheit, plötzlich diese Einsicht, Shit, jetzt hat es mich erwischt, das wirft dich aus der Bahn...“

Ihr Glück war, so beginnt sie zu erzählen, wie sie sich aus dieser Lage befreit hat, dass sie ihre Familie hatte, ihren Bruder und ihre Eltern und dazu Freunde. Mit deren Unterstützung machte sie sich auf die Suche nach dem ‚besten Arzt‘ und wurde an einer Universitätsklinik fündig. Dann der übliche Ablauf, viele Untersuchungen, umfangreiche Diagnostik, schließlich großflächige OP, um den Tumor zu entfernen. „Ich weiß nicht, ob es eine schlimmere Stelle gibt für eine Frau, es ist einfach alles furchtbar unangenehm und schmerzhaft. Nach der Entlassung eine Flasche zum Auffangen des Wundsekrets – Beeinträchtigungen bei den elementarsten Lebensbedürfnissen, wie man sie sich kaum vorstellen kann. Man fühlt sich ausgeliefert“, so ihre fast traumatischen Erinnerungen. „Aber andererseits hatte ich wiederum viel Glück, es hätte alles schlimmer sein können. Letztlich habe ich es gut weggesteckt“, sagt sie heute.

Die Situation akzeptieren, positiv in die Zukunft schauen, das habe ihr geholfen. Es war erst einmal überstanden. Dann fieberte sie auf den Tag der Befundmitteilung hin. Das war über den Jahreswechsel; Weihnachten, Silvester vergingen in angespannter Stimmung. Anfang 2019 dann die erleichternde Nachricht. „Frau H., ich habe nur gute Nachrichten. Sie sind tumorfrei“. Der Arzt sagte noch, „Sie haben ganz toll mitgemacht, sie haben einen großen Anteil daran, dass es so gut gelaufen ist.“ Außerdem sagte er noch „Geben Sie Ihrer Seele Zeit, dass sie ‚hinterherkommt‘“. Das ist ihr in Erinnerung geblieben und habe sie motiviert.

Noch als sie sich über den Verlauf ihrer Erkrankung freute, kam die nächste Hiobsbotschaft. Sie erfuhr, dass bei ihrem Bruder ein Glioblastom, ein bösartiger Hirntumor, festgestellt wurde. So dramatisch könne man einen Film gar nicht schreiben, wie das Leben das Drehbuch schreibt, erzählt Christine H. Ihre eigene Gesundheit, ‚der Seele Zeit geben‘, das konnte nicht wirklich stattfinden. Sie musste funktionieren und versuchte, alles zu machen, was sie konnte, für ihren Bruder, für die Familie und für ihre Tochter. Darauf konzentrierte sie sich. Da sie zu dieser Zeit auch noch eine eigene Firma hatte, blieb keine Zeit für Reha, Lebensfreude oder Entspannung. Im August 2019 musste die Familie ihren Bruder beerdigen.

Ende September stellte sie dann in der rechten Leiste wieder etwas fest, klein, aber spürbar... „Früher“, sagt sie, „wäre ich damit nicht zum Arzt gegangen.“ Aber irgendein Impuls sagte ihr, jetzt lass mal nachschauen. Der Hausarzt sagte jedoch, es sei unkritisch. Bei der nächsten Kontrolle in der Klinik bat sie darum, noch einmal kurz auf diese Stelle zu schauen. Eine Biopsie wurde durchgeführt. Ein paar Tage später rief die Ärztin an, erneuter Schock: „Der Krebs ist zurück, in einem Lymphknoten“. Dann wieder eine OP, es wurden mehrere Lymphknoten entnommen. Zur Sicherheit wurde eine Bestrahlung empfohlen. Nach Kontaktaufnahme der Ärztin mit einem Kollegen in einem Hospital in ihrer Wohnortnähe hatte sie dort zwei Tage später wieder einen Termin. Und immer dabei die Angst, was ist da noch in mir, wann kommt das nächste? Im Krankenhaus sagte man ihr, „Frau H., alle in meinem Team haben nach der Besprechung ihres Falles gesagt, Sie brauchen das volle Programm, Chemotherapie und Bestrahlung.“ Der Arzt sagte sinngemäß, „wir kämpfen darum, dass Sie Ihre Tochter in die Schule bringen können“. Wieder ein Schicksalsschlag. Wieder Tränen, wieder Gefühlschaos. Aber, „was ich hier empfand, war, dass ich hier richtig bin. Ich fühlte mich verstanden in einer unglaublich schweren Zeit: Sechs Wochen lang Chemo, 20 Bestrahlungen – und

zu Hause ein Handtuch neben der Toilette, um da jedes Mal reinzubeißen.“ Es gab Momente, in denen sie sich sogar einen künstlichen Ausgang gewünscht habe. Das dauerte ungefähr ein halbes Jahr. „Aber ich konnte jederzeit in das Krankenhaus kommen, es war immer jemand da, den ich fragen konnte, ob es noch etwas Stärkeres gegen die Schmerzen gibt. Ich habe mich super betreut und aufgehoben gefühlt.“

Anfang März 2020 hatte Christine H. eine ambulante Reha begonnen. 3 Tage – und dann kam Corona. Schluss mit der Reha. Sie hat sich aber selber durchgekämpft, ihren Körper fit gemacht, um wieder aktiv leben zu können. Dafür habe sie sehr viel selbst getan, mit einem festen Programm: Mit regelmäßigen Waldspaziergängen hat sie ihre Kondition aufgebaut. War sie anfangs gefühlt nach 10 Minuten schon kaputt, wurde es aber mit jedem Tag besser. Das hat sie angetrieben und motiviert, immer weiter zu gehen. Das Gehen, die Bewegung, die Natur, das Wahrnehmen des Frühlings, dass die Bäume wieder blühen, hat ihr Energie gegeben und Kraft und Dankbarkeit. „Mein Bruder hat das Glück nicht gehabt, er war gestorben. Ich hingegen wusste, du hast bei all dem, was dir passiert ist, die Chance, noch etwas aus deinem Leben zu machen.“ 100 % positiv denken sei ein gutes Rezept. Und, man dürfe dem Arzt nicht die ganze Verantwortung übertragen, sondern müsse für sich selbst etwas tun. Beide Seiten, Ärztinnen, Ärzte und Betroffene sollten gemeinsam an der Genesung arbeiten, findet sie.

Befragt, was für sie wichtig war auf dem schwierigen Weg seit der Diagnose bis heute, sagt sie, Gelegenheiten, mit jemandem zu sprechen, der einem einfach nur zuhört. Austausch und Empathie über die gesamte Behandlungszeit seien wichtig. Die knappe halbe Stunde mit einer Psychologin viel zu wenig. Und Gespräche unter Betroffenen, die Ähnliches erlebt haben, im Sinne von „Du schaffst das, ich habe es auch geschafft, indem ich...“ helfen enorm. „Die regelmäßigen Gespräche mit meinem behandelnden Radioonkologen haben mir viel Kraft gegeben, auch dass ich aktiv in die Therapieentscheidungen eingebunden wurde.“ Zudem die ganzheitliche Betrachtung eines Kranken, ihn nicht nur als „Fall“ zu sehen, sondern seine Lebenssituation zu berücksichtigen und ihn auf dem Weg der Genesung zu begleiten, ihn zu stärken, selbst aktiv zu werden. Ihr ist das gelungen. Sie hat sich um ihre Behandlung gekümmert, mit Eigeninitiative gute Ärztinnen und Ärzte gefunden und trotz vieler Schicksalsschläge nie ihren Lebensmut verloren, den sie jetzt als Trauerrednerin und Coach auch anderen vermittelt und mitgibt.

*Das Foto von Christine H. kann in hoher Auflösung bei der Pressestelle angefordert werden!*

**DEGRO-Pressestelle**

Dr. Bettina Albers

Tel. 03643/ 776423

Mobil 0174/2165629

albers@albersconcept.de