

# Das Leben DAZWISCHEN

*Die Therapie ist abgeschlossen, der Krebs ist weg – und das Leben geht weiter? So einfach ist es nicht. Für viele Patientinnen ist der Weg zurück in den Alltag ein Pendeln zwischen zwei Welten, zwischen den Ansprüchen und der Realität.*



Ich erinnere mich an meinen letzten Termin der Bestrahlung und an die Frage, die ich damals meiner Ärztin gestellt habe: „Was bin ich jetzt? Gesund? Geheilt? Krebsfrei?“ Sie hatte nicht wirklich eine Antwort. Heute, neun Jahre nach diesem Tag, kann ich sagen: Es ist immer ein Pendeln zwischen zwei Welten. Wenn ich mich zu lange in der „normalen“ gesunden Welt aufhalte, bekomme ich irgendwann einen Rappel und muss mich wieder in meine Patientenwelt flüchten. Und anders herum. Der Krebs, er bleibt in Gedanken, auch wenn er den Körper wieder verlassen hat. Ich versuche gerade, diese Welten irgendwie zu vereinen.

**Susanne**

**F**ür die Welt ist man krebsfrei, auf dem Weg der Genesung. Aber schnell merkt man: Nichts ist mehr wie es war!“ Mit DAZWISCHEN beschreibt Sandra – auf Instagram als daizz07 unterwegs – dieses Gefühl, das fast jeder Krebspatient kennt. Denn während der Therapie ist man in der Regel gut behütet und umsorgt, alles richtet sich aus auf den Erfolg der Behandlung. Termine für die Infusion oder die Bestrahlung geben den Tagen, Wochen oder Monaten eine Struktur. „Ich hatte in dieser Zeit eine unglaubliche Kraft, habe die geballte Ladung an Emotionen gespürt: Von Angst über Mutlosigkeit und Verzweiflung bis hin zu unbändiger Freude und einer intensiven Lebendigkeit. Es war eine Achterbahnfahrt der Gefühle“, erinnert Sandra sich. Am Ende der Therapie war sie aber alles andere als glücklich. „Ich fühlte mich irgendwie ins Leben zurückkatapultiert.“ Dabei braucht die Seele Zeit zum Heilen und man muss erst einmal lernen, sich selbst richtig einzuschätzen. Das kostet genauso viel Kraft wie die Zeit der Therapie. „Oft fühle ich mich müde und unverstanden. Mein Leben hat sich komplett verändert und ich muss erst Wege finden, damit umzugehen.“ Diese Form der Reintegration wird aber kaum medizinisch oder pflegerisch begleitet, so Sandras Gefühl. In ihren Augen gibt es eine Betreuungslücke in der Nachsorge. „Und vielleicht auch eine Verständnislücke in unserer vom Leistungsgedanken geprägten Gesellschaft“, so ihr Gedanke.

## Ein Gefühl, das viele kennen

Mit ihren Gedanken steht Sandra nicht alleine da, wie die vielen Reaktionen auf den Post gezeigt haben. „Das kann ich nur bestätigen“, schrieb zum Beispiel Petra J. „Gesund



Ich war so wütend auf den Satz eines Bekannten nach der letzten Bestrahlung „Na, jetzt bist du ja wieder gesund.“ Das passte kein bisschen zu dem Gefühl in mir drin. Manchmal hätte ich mich am liebsten wieder in die Chemo gesetzt, denn da war Sicherheit. Ich hatte große Angst, jetzt allein in die Welt zu müssen. Ich habe es Stockholm-Syndrom genannt. Nun, sechs Jahre nach der Diagnose, krebsfrei, möchte ich Euch Mut machen. Auch dieses Gefühl tritt mit der Zeit in den Hintergrund.

**Antje**

fühlt man sich noch lange nicht. Leider verstehen das viele Mitmenschen nicht.“ Auch Karo hat Sandras Post aus der Seele gesprochen: „Nach der Diagnose griff wie bei einem Zahnrad ein Rädchen in das andere über. Ich fühlte mich prinzipiell gut aufgehoben und hatte vollstes Vertrauen in die Ärzte im Brustzentrum. Aber jetzt ... Natürlich gehe ich regelmäßig zur Nachsorge, aber irgendwie fühlt es sich für mich nach „nicht genug“ an. Ich finde, dass man nach Abschluss aller Behandlungen allein gelassen wird, allein mit seinen Ängsten.“ Und pflichtet bei: „Eine wirkliche Nachsorge, die auch die Seele berücksichtigt, findet nicht statt.“

### Keine spezielle Unterstützung, aber doch Hilfestellungen

Aber welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? „Spezielle Angebote für diese Frauen gibt es tatsächlich kaum“, weiß Anna Mayer. Sie ist Psychologin und arbeitet in der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz an der Entwicklung und Evaluation einer emotionsbasierten psychoonkologischen Online-Selbsthilfe – kurz epos. „Das Programm, das wir entwickelt haben und dessen Wirksamkeit wir derzeit in einer Studie überprüfen, ist aber auch für die Phase nach der Therapie interessant und könnte bei der Rückkehr in den Alltag helfen.“ So gibt es beispielsweise eine komplette Einheit, die sich mit dem Thema „Selbstbild und Identität“ beschäftigt und in der es um Fragen geht wie: Was hat der Krebs mit mir gemacht?, Wie habe ich mich als Person verändert – auch und insbesondere innerlich? Wie wirkt sich das auf mich, meine Werte und mein Leben aus?

Bei mir ist es schon sechs Jahre her. Aber wie ich lese, hat sich diesbezüglich noch nichts verändert. Es gibt hier wirklich eine Nachsorgelücke und es braucht wohl noch etwas Zeit, bis in unserer Gesellschaft angekommen ist, dass mit dem Abschluss der Therapie diese extreme Belastung noch kein Ende hat. **Astrid**



### Mehr Informationen

Emotionsbasierte psychoonkologische  
Online-Selbsthilfe (epos)

► [www.epos.unimedizin-mainz.de](http://www.epos.unimedizin-mainz.de)

Suche nach psychosozialen Krebsberatungsstellen und Psychoonkologen über den Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ)

► [www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/krebsberatungsstellen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/krebsberatungsstellen.php)

► [www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/psychoonkologen.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/service/adressen/psychoonkologen.php)



### Mamma Mia! auf Social Media

**Instagram:** [mamma\\_mia\\_brustkrebsmagazin](https://www.instagram.com/mamma_mia_brustkrebsmagazin)

**Facebook:** [brustkrebsmagazin.mammamia](https://www.facebook.com/brustkrebsmagazin.mammamia)

Weitere Anlaufstellen für die Verarbeitungsphase können Anna Mayer zufolge die psychosozialen Krebsberatungsstellen oder auch Selbsthilfegruppen sein. „Dort sind häufig Personen, deren Diagnose schon länger zurückliegt, die aber auch noch mit akuten Belastungen zu kämpfen haben.“

### Eigene Erfahrungen weitergeben

Einen anderen Weg ist Anja Wagler während und nach ihrer Erkrankung gegangen. In vielen Gesprächen mit Frauen während und nach der Anschlussheilbehandlung oder der Reha hat sie festgestellt, dass genau zu dem Zeitpunkt, an dem alle denken „Sie hat es geschafft!“, Gefühle wie Traurigkeit, Energielosigkeit und Antriebslosigkeit aufkommen. Aus dieser Erfahrung heraus hat sie beschlossen, eine Coaching-Ausbildung zu machen. „Als Scheidungsanwältin begleite ich schon lange Menschen in einer Umbruchphase.“ Nun will die Juristin ihre eigenen Erfahrungen mit der Erkrankung in Coachings weitergeben und Patientinnen gezielte Hilfestellung bei der Rückkehr in den Alltag anbieten. „Dazu gehört zu vermitteln, dass jede Frau ihren eigenen Weg in ihrem eigenen Tempo gehen sollte. Man muss – und kann meistens – nicht gleich wieder funktionieren. In einem Coaching lassen sich beispielsweise neue Tools finden, die dabei helfen können, wieder in die Kraft zu kommen“, so Anja Wagler. Das können Bewegung, Natur oder kreative Tätigkeiten sein. Auch geht es in einem Coaching häufig darum, die Frauen darin zu bestärken, dem zu folgen, was sie spüren oder was sie antreibt. Beratungsangebote und der Austausch untereinander, aber auch ein Bewusstsein der Öffentlichkeit dafür, dass eben nicht mehr alles so ist, wie es war, können dabei helfen, den Weg aus dem Dazwischen zu finden. • cd



Ich bin ganz bei euch. Meine Behandlungen sind nun vier Jahre her. Ich habe mich verändert, nicht nur äußerlich. Alles ging so schnell. Die Seele kam nicht hinterher und doch braucht sie Hilfe. Narben heilen. Die Seele braucht Zeit und Hilfe. Unterstützung tut gut. **Carmen**

Allein gelassen! Genau das trifft es! Alle erwarten, dass alles wieder gut ist und man selbst erwartet das ja auch. Aber nichts ist wie vorher. Und von gesund ist man meist weit entfernt. Denn einige Nebenwirkungen bleiben ein Leben lang. Trotzdem ist man nach fünf kreisfreien Jahren „gesund“ und die Schwerbehinderung wird heruntergesetzt, obwohl man immer noch Probleme hat. Ich bin jeden Tag froh, dass ich lebe. Aber es hätte mehr Unterstützung und Ehrlichkeit von allen Seiten gebraucht. **Gabi**

Anzeige

## Zentrum für Integrative Brustkrebstherapie



**Die Filderklinik**



Wenn's ums Ganze geht.

In einem interdisziplinären Team verbinden wir die Möglichkeiten der aktuellen schulmedizinischen Brustkrebsdiagnostik und -therapie mit den ganzheitlichen Verfahren der Anthroposophischen Medizin zu einem individuellen Therapiekonzept für jede Patientin.

### UNSER ANGEBOT FÜR SIE:

#### Individuelle Beratung & Begleitung:

- Interdisziplinäre Tumorkonferenzen
- Eingehende Beratung zu konventionellen und komplementären Therapien
- Entscheidungshilfen für den individuellen Weg zur Überwindung der Erkrankung
- Second-Opinion-Zentrum
- Mitglied im »Onkologischen Schwerpunkt Esslingen«

#### Diagnostik:

- Umfassende Brustkrebsdiagnostik mit Mammographie, Ultraschall, Stanzbiopsie, Sentinel-Lymphknotendiagnostik

- Vorsorge mit Tastuntersuchung durch blinde MTUs
- Ausbreitungsdiagnostik mit Sonographie, Spiral-CT und MRT

#### Behandlung & Therapie:

- Operation mit aktuellen, schonenden OP-Techniken
- Chemotherapie · Antikörper · Hormontherapie
- Individuelle Misteltherapie · Hyperthermie
- Anthroposophische Konstitutionsbehandlung
- Anthroposophische Pflege und Pflegeberatung
- Psychoonkologie · Ernährungsberatung
- Heileurythmie · Kunst- & Farblichttherapie

Weitere Informationen unter Fon: 0711. 7703 2875 oder auf [www.filderklinik.de/brustkrebs](http://www.filderklinik.de/brustkrebs)

