

Mit Sport und Kunst zurück ins Leben

Neben der sehr guten medizinischen Versorgung durch die Uniklinik Köln und der Unterstützung durch seine Familie und Freunde hat Edwin R. das umfassende Angebot von Haus LebensWert geholfen, seine Krebserkrankung zu verarbeiten. Vor allem Bewegungs- und Kunsttherapie brachten ihm Entlastung und wieder Freude.

„Im Oktober 2010 erhielt ich die Diagnose: Akute Myeloische Leukämie. Damit begann für mich eine Zeit voller Sorgen, Hoffnungen und mit vielen Auf und Abs.

Vor der Diagnose führte ich ein weitgehend sorgenfreies und gesichertes Leben. Allerdings wurde dieses stark von meiner beruflichen Tätigkeit dominiert. Bereits vor der Erkrankung wurde mir von Familie und Freunden immer wieder aufgezeigt, dass die Fokussierung auf den Beruf nicht unbedingt „gesund“ ist. Auch ich registrierte langsam, dass ich etwas ändern sollte, da das zeitliche Engagement gepaart mit sehr vielen frustrierenden Erlebnissen im Beruf in keinem vernünftigen Verhältnis mehr zu dem mich sonst antreibenden Spaß an meinen Aufgaben stand. Darüber hinaus hatte ich mein soziales Umfeld sehr stark vernachlässigt, nahm über die Jahre kontinuierlich zu und lachte nur noch selten. Bevor ich allerdings etwas ändern konnte, musste ich nun erst einmal eine andere „Aufgabe“ bewältigen.

Vier Tage nach der Diagnose begann bereits die erste Chemotherapie an der Uniklinik Köln, also noch mitten in der Schockphase. In dieser Zeit waren mir meine Familie, mein Freundes- und Kollegenkreis sowie das Ärzte- und Pflegeteam um Herrn Prof. Hallek eine große und wichtige Stütze. Auch die Psychoonkologen von Haus LebensWert nahmen zu dieser Zeit Kontakt zu mir auf und ich erhielt erste wertvolle Informationen zum Umgang mit meiner Erkrankung. Zum damaligen Zeitpunkt hatte ich – wie so viele meiner männlichen Mitpatienten auch – nicht das Gefühl, dauerhaft psychologische Unterstützung zu benötigen.

Der Therapieverlauf entwickelte sich sehr positiv: Die Chemotherapie schlug an und da meine Schwester als Stammzellenspenderin geeignet war, taten sich weitere Behandlungsoptionen auf, sollte ich einen Rückschlag erleiden. Mein Ziel bestand deshalb nur darin, so schnell wie möglich wieder in mein altes Leben zurückzukehren. Nach einer Reha im Frühjahr 2011 stieg ich dann einige Monate später wieder in den Beruf ein.

Zurück im Beruf und alles beim Alten

Die Rückkehr in den Beruf war schockierend, da sich natürlich nichts geändert hatte und mir alles noch schlimmer vorkam als zuvor. Nach etwa sechs Wochen erfuhr ich im Juli 2011, dass die Leukämie zurückgekehrt sei. Damit war klar, dass eine Stammzellentransplantation notwendig war, um die Leukämie zu besiegen. Im Zuge der Vorbereitung auf diesen Schritt in

der KMT Ambulanz lernte ich neben meinen medizinischen Begleitern auch Mareike Romünder von Haus LebensWert kennen, die mich seitdem psychologisch unterstützt. Sie half mir in vielen Gesprächen, zunächst den notwendigen Lebensmut wieder aufzubauen, um die belastende Transplantationsprozedur ausreichend motiviert zu überstehen. Die Transplantation war dann auch erfolgreich und im September 2011 wurde ich von der KMT-Station entlassen. Frau Romünder hat mich seitdem bei Bedarf weiter psychologisch begleitet. Zusammen haben wir daran gearbeitet, für mich wieder den Einstieg in ein „normales“ Leben mit einem gesunden Abstand zu meinem Beruf zu finden. Darüber hinaus stand sie mir 2012 immer wieder zur Seite, da die Transplantation zwar erfolgreich war, ich aber immer wieder Rückschläge hinnehmen musste, insbesondere durch das Auftreten einer Abstoßungsreaktion, die durch die neuen Stammzellen hervorgerufen wurde und mich gesundheitlich teilweise stark beeinträchtigte.

Große Entlastung –auch für die Angehörigen

Seit Anfang 2012 bin ich physisch wieder einigermaßen belastbar. Seitdem nutze ich ebenfalls die Bewegungstherapie von Alex Fissmer, die mir sehr viel Spaß macht und mir geholfen hat, körperlich wieder fit zu werden. Aber auch hier sind es nicht nur die sportlichen „Einheiten“ die helfen. Herr Fissmer geht sehr individuell auf meine Bedürfnisse ein und hat mir geholfen, meine individuelle Belastbarkeit besser einschätzen zu können ohne mich zu überlasten. Seit August 2012 nutze ich auch die Onkologische Trainingstherapie (OTT)*, die eine sehr gute Ergänzung zur Bewegungstherapie von Haus LebensWert ist, da ich dort unter Betreuung und individuell an meiner Physis arbeiten kann.

Ein weiteres Angebot, das ich nutze, ist die Kunsttherapie bei Richard Berners. Er hat es geschafft, mein lange verschollenes Kunstinteresse wieder zu wecken. Neben dem sehr interessanten, oft lustigen und manchmal auch traurigen Austausch mit den anderen Teilnehmern, kann ich beim eigentlichen Gestalten sehr gut entspannen und Erlebnisse verarbeiten.

Insgesamt bin ich sehr dankbar, dass es neben der sehr guten medizinischen Versorgung durch die Uniklinik Köln das umfassende Angebot von Haus LebensWert gibt. Damit hat sich neben der OTT und der UniReha ein für mich idealer Rahmen für meine Genesung ergeben und ich habe hier sehr viele engagierte und lebenswürdige Menschen kennengelernt, die mich sehr gut unterstützt haben. Ich denke, meine Familie und meine Freunde sind durch die Betreuung ebenfalls entlastet worden. Mir ist es mit dieser Unterstützung leichter gefallen, mich immer wieder aus Tiefpunkten nach oben zu kämpfen. Herzlichen Dank für die hervorragende Unterstützung durch die Mitarbeiter von Haus LebensWert. Neben der hervorragenden medizinischen und pflegerischen Betreuung halte ich die Unterstützung durch das Haus LebensWert für essentiell, um allen Gesichtspunkte einer Krebserkrankung Rechnung zu tragen eine optimale Genesung herbeizuführen.

Nun endet bald die Betreuung durch das Haus LebensWert. Eigentlich hatte ich daran anschließend eine Wanderung über den spanischen Jakobsweg geplant. Diesen Plan musste

ich leider kürzlich verwerfen, da die Leukämie bei mir wieder nachweisbar ist und die hieraus resultierenden Auswirkungen auf meinen Gesundheitszustand nicht vorhersehbar sind. Aber wie immer es nun auch weitergeht, ich werde auch zukünftig bei der Uniklinik Köln und dem Haus LebensWert in guten Händen sein.“

* Deutschlandweit einzigartiges Kooperationsprojekt der Deutschen Sporthochschule Köln und des Centrums für Integrierte Onkologie (CIO), um den Einfluss körperlicher Aktivität auf onkologische Erkrankungen zu untersuchen.