

Leben ist so wichtig

Es war ein kleiner Knoten in der Brust. Sabine J., 44, hat ihn im Sommer 2004 ertastet, aber ihn nicht als bedrohlich registriert – so etwas kann schon mal vorkommen, dachte sie. Sie raucht nicht, treibt Sport, ernährt sich gesund und in der Familie ist von Brustkrebs nichts bekannt. Also, sie doch nicht. Aber dann brach die Lawine los – Diagnose Brustkrebs. „Es war nur ein kleiner Knoten, aber doch war der ganze Körper betroffen. Es wird nichts mehr so sein wie es vorher war“, das spürte die Grundschullehrerin sehr schnell. Urlaube in ihrem geliebten Süden sind wegen der Sonne nicht mehr ratsam. Auch hat sie noch Schmerzen in ihrem rechten Arm. Das Vertrauen in den Körper war stark angeknackst und ist es eigentlich bis heute. Wie viele Krebspatienten stellte sie sich die Frage, warum ich? Sabine J. hat Verständnis für diese Frage: „Es liegt nahe, wissen zu wollen, warum gerade ich. Denn wenn ich weiß warum, kann ich etwas dagegen tun, dass die Krankheit eventuell erst gar nicht von meinem Körper Besitz ergreift oder zumindest dass ich ihren erneuten Ausbruch verhindern kann. Leider ist das nicht einfach“, schildert sie. Doch lange hielt sie sich nicht mit dieser Frage auf, auf die es keine befriedigende Antwort geben kann: „Brustkrebs trifft elf Prozent der Frauen – der Zufall ist das Schicksal“, beschreibt sie ihre Gedanken. Sie entwickelt ganz andere, wunderbare Vorstellungen: „Ich habe jetzt immer noch meine Chance auf Leben und hinter mir liegen 43 schöne Jahre, in denen ich gesund war.“

In der Zeit der Erkrankung hat Sabine J. vieles in ihrem Leben umgekrempelt – Arbeit und Beruf verloren an Bedeutung. Kontakte zu Freunden und Familie erhielten Priorität. „Ich habe mein Leben selbst in die Hand genommen, mehr Eigensinn entwickelt und lebe bewusster. Die Hilfe anderer anzunehmen und zu genießen war ebenfalls ein Lernprozess. Keine Zeit für Nebensächlichkeiten – das ist jetzt ein Leitmotiv in meinem Alltag. Mein Leben ist endlich und jeder Tag ist ein Geschenk. Dies hat auch etwas Befreiendes. Zeitverschwender haben keinen Platz mehr bei mir“, schildert sie ihre Änderungen, die sie direkter werden ließen. Die Familie rückte noch enger zusammen – ihr Mann ist jetzt erst Recht ein Halt geworden. Auch die Tochter (23 Jahre) und der Sohn (20 Jahre) haben verstanden, was es bedeutet, wenn die Mutter sich nicht mehr so kümmern kann – dies hat die Entwicklung der Selbständigkeit nur noch verstärkt.

„Haben die Kinder mich vergessen?“, fragt Sabine J. sich. Gemeint sind nicht ihre eigenen, sondern die Schüler ihrer zweiten Klasse. Nein, haben sie nicht. Schon bald trudelten die ersten Briefe ihrer Schüler ins Krankenhaus. „Ich habe aber mehrere Wochen gebraucht, um zu antworten. Doch dann wurde es ein regelmäßiger, schöner Austausch“, erinnert sich die Lehrerin gerne.

Geschminkt hat sich Sabine J. eigentlich nie in ihrem Leben – doch im Zuge der Chemotherapie kam der Wunsch auf. Recherchen im Internet brachten sie zu LebensWert. „Hier bin ich als Mensch angekommen, konnte den Krebs vergessen und habe viel gelacht“, erinnert sie sich. In den ersten Wochen nahm sie gerne Einzelsitzungen der Kunsttherapie in Anspruch: „Ich hatte befürchtet, dass mich die Schicksale anderer erneut traumatisieren könnten. Daher habe ich nur zögernd Kontakt zu anderen Betroffenen gesucht. Heute nimmt sie an der offenen Malgruppe bei Herrn Berners teil. Ich fühle mich in der Gemeinschaft wohl und kann mit dem Schicksal anderer besser umgehen“, schildert sie. Auch aus beruflichen Gründen steht die Stimmbildung bei Norbert Hermanns auf ihrem „Stundenplan“.

Aus dem LebensWert Journal erfuhr sie von den Reiki-Behandlungen durch Beda Kim. „Die schwebenden Hände haben in mir viel bewirkt. Vor allem die Schmerzen ließen nach einigen Sitzungen nach“, ist sie jetzt noch erstaunt über eine Methode, in der eben noch nicht mal durch „Hand auflegen“ eine Wirkung zu erzielen ist.

Allen Betroffenen möchte Sabine J. auf den Weg mitgeben:

- sich Hilfe zu holen und einzufordern
- gut auf sich und seinen Körper zu achten und zu spüren, was man braucht
- Mut und Kraft dies durchzustehen.

Denn sie hat erfahren: „Danach geht es auch wieder aufwärts – es ist nicht das Ende.“