



# Das Leben neu ordnen

Krebs reißt Menschen aus ihrem gewohnten Alltag. Zwei Betroffene erzählen, wie es ihnen gelungen ist, trotzdem **Normalität zu leben**, Überlebensstatistiken nicht zu ernst zu nehmen und das Leben zu genießen

**J**a, es musste die Zugspitze sein. Wenn, dann richtig. Es war ein kühler Morgen, als Wolfgang Stellmach mit seiner Frau Nina zum höchsten deutschen Gipfel aufbrach. Eine Menge Täler lagen da schon hinter ihm: Viermal hatten ihn die Ärzte mit der Diagnose Krebs konfrontiert. Das erste Mal war er gerade 32 Jahre alt. 1996 und 2000 Lymphknotenkrebs, 2011 Darmkrebs. Ein Jahr später ein Rückfall, diesmal mit großer OP, diversen Chemos, Strahlentherapie, künstlichem Ausgang – die ganze giftige Schlacht.

„Es war traumatisierend“, sagt Wolfgang Stellmach heute. „Aber Aufgeben war keine Option.“ Der 53-jährige Münchner Industriekaufmann ist ein Hartgesottener. Als junger Mann hat er viele Jahre Leistungssport betrieben, war Skilehrer, Trainer – einer, der dauernd an seine Grenzen ging. An diesem Morgen am Fuß der Zugspitze musste er auf halber Strecke kehrtmachen. Sein Darm spielte verrückt, wie er das fast täglich tut. Krämpfe, Durchfall. Es war schlicht nicht zu schaffen.

Das Leben hat Wolfgang Stellmach, dem früher kein Aufstieg zu steil war,

zum härtesten Kampf gefordert. Es geht um Leben und Tod, da gibt es nichts zu beschönigen. Und Stellmach stellt sich ihm. „Ich lasse mir Zeit“, sagt er. „Ich vertraue darauf, dass es besser werden wird, und setze alles auf die Hoffnung.“

Die Diagnose Krebs knallt in das Leben wie ein Axthieb und zerlegt es in das gesunde Davor und das kranke Danach. Eine halbe Million Menschen bekommt jedes Jahr in Deutschland den gefürchtetsten aller Arzt-Sätze zu hören: „Sie haben Krebs.“ Es ist ein Satz, der die Normalität aus den Angeln hebt, der die Betroffenen und ihre Angehörigen an ihre Grenzen führt und Lebenspläne zerstört. Es ist aber auch ein Satz, der ungeahnte Kräfte entlocken kann, einen anderen Blick auf das Leben und dessen Kostbarkeiten.

„Die Diagnose macht viele erst einmal hilflos“, sagt die Onkologin Serap Tari, Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle von lebensmut e.V. am Münchner Klinikum Großhadern. Der Verein bietet Betroffenen beratende Gespräche und vermittelt Kontakte zu Selbsthilfegruppen und Psychotherapeuten. Als sich die Initiative vor knapp 20 Jahren gründete,

war sie eine der ersten in Deutschland. Inzwischen ist die psychoonkologische Begleitung ein wichtiger Bestandteil der Versorgung von Krebspatienten. „Früher hörte man Patienten noch oft sagen: Ich bin doch nicht verrückt, ich habe doch nur Krebs“, sagt Tari. „Inzwischen sucht sich fast jeder zweite Krebspatient psychoonkologische Unterstützung.“

Wie sage ich es meinen Kindern? Was möchte ich in meiner verbleibenden Zeit noch erleben? Warum ich? Und wie soll es jetzt weitergehen? Es sind Fragen wie diese, mit denen Krebspatienten bei Serap Tari vorstellig werden. Manche von ihnen kommen am Anfang der Diagnose, andere erst, wenn sie die Behandlung hinter sich haben. „Planen Sie, dass Sie in der nächsten Zeit nicht mehr planen können“, sagt Tari dann oft mit ihrer Balsamstimme. Manchmal sagt sie auch erst mal nicht viel, hört nur zu, lässt den Betroffenen den Raum, ihre Wut, ihren Frust, ihre Angst auszuschütten. „Jeder Mensch“, sagt Tari, „geht anders mit dieser Krise um. Manche verfallen in Aktionismus, andere vergraben sich. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.“



»Die größte Kraft schöpfe  
ich **aus dem Miteinander**  
mit meiner Frau«

Wolfgang Stellmach, 53

**Den Weg gemeinsam gehen**  
Wolfgang Stellmach und seine  
Frau Nina gehen viel spazieren  
oder bergsteigen. Vom  
Krebs möchte sich das Paar  
nicht unterkriegen lassen

