



# 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

Klar ist nur: Es gibt das alte Leben nicht mehr. Kein Zurück dorthin. „Ich habe eine Weile gebraucht, um das zu akzeptieren“, sagt Erika Egeli. Die 35-Jährige sitzt vor einer Rhabarberschorle, wilde, wellige Haare, ein großmundiges Lachen – trotz allem. Vor gut zwei Jahren, im Frühjahr 2015, ertastete sie unter der Dusche einen Knoten in der linken Brust. Zwei Wochen zuvor war sie noch zur Vorsorgeuntersuchung bei ihrem Frauenarzt gewesen. Alles okay. 14 Tage später der Befund: ein aggressiver, hormonbedingter Tumor. Kaum Zeit zum Innehalten, es musste schnell gehen. Vier große und zwölf kleine Chemos, Mastektomie, Bestrahlung und Rekonstruktion der Brust.

„Was mir geholfen hat, war mein bester Freund“, sagt Egeli bestimmt. „Er hat sich für mich informiert, alles recherchiert, mich zu den Ärzten begleitet. Er hat in dieser Zeit den klaren Kopf bewahrt.“ Der beste Freund war da, als Egeli ihr hüftlanges Haar abschneiden und sich eine Glatze rasieren ließ, auch bei der Brust-OP saß er im Wartebereich. „Ohne ihn“, sagt sie, „hätte ich das niemals so gut durchgestanden.“

Krebspatienten sind hineinkatapultiert in eine neue Taktung, die der Behandlungsplan vorgibt: Chemo-Zyklen, Operationen, Strahlentherapie, Kontrolluntersuchungen – und dazu die ständige Angst, dass der verdammte Krebs allen Abwehrgedanken zum Trotz irgendwann wieder aufkreuzt. „Wichtig ist, dass Patienten die Krankheit und ihre Folgen in eine zusammenhängende Lebensgeschichte integrieren“, sagt Christina Rosenberger, Stellvertretende Leiterin der Spezialambulanz für Psychoonkologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Mit der Diagnose verlieren viele den roten Faden in ihrem Leben, nichts macht mehr Sinn. „Es erfordert eine hohe Anpassungsleistung, die Krankheit und auch die eigene Sterblichkeit als Teil des Lebens zu akzeptieren“, so Rosenberger. „Aber wenn es gelingt, ist es oft eine enorme Erleichterung.“

30 Therapeuten arbeiten dafür in der Spezialambulanz des UKE. Sie begleiten die Krebskranken auf den Stationen und sind auf Wunsch bei Arzt-Patienten-Gesprächen dabei. „In erster Linie geht es um die Verbesserung der Kommunikation zwischen Arzt, Patient und Angehörigen“, sagt Psychologin Rosenberger.

**Volle Kraft voraus**

Beim Paddeln auf dem Starnberger See kann Erika Egeli abschalten und ihre Krebsdiagnose vergessen. „Es ist wichtig, dass man rühhig bleibt“, sagt sie



»Aktivität tut dem Körper gut und signalisiert: **Ich ergebe mich nicht**«

Erika Egeli, 35

Foto: Michela Merosini für FOCUS-Gesundheit

„Und um die Stärkung des Selbsthilfepotenzials.“

Gerade zu Beginn der Behandlung sehen sich Betroffene oft einem unbezwingbaren Berg gegenüber. Die Münchner Onkologin Serap Tari hält sie dann dazu an, „aus dem hohen Berg gedanklich viele Hügel zu machen“: also nur die nächste Chemo zu sehen, anstatt der ganzen Serie, und auch diese in Tage zu zerlegen. So wird die Strecke bewältigbar.

Nach insgesamt 16 Chemo-Sequenzen kennt Brustkrebspatientin Erika Egeli die Hochs und Tiefs. „Ich konnte keine Kochgerüche ertragen und habe bewusst vermieden, meine Leibspeise zu essen, weil man sich die so für immer verleiden kann“, erzählt sie. Anfangs wollte sie sich nur verkriechen. Wieder war der Freund zur Stelle. „Wir gehen jetzt ein Auto kaufen“, sagte er damals zu ihr. „Es ist wichtig, dass man rührig bleibt“, betont Egeli, die seit anderthalb Jahren die Münchner Gruppe JuKK leitet, ein Netzwerk für junge Erwachsene mit Krebs. Man trifft sich zum Austausch, geht gemeinsam wandern oder klettern. „Aktivität“, sagt Egeli, „lenkt ab und tut dem Körper gut. Und sie signalisiert: Ich ergebe mich nicht.“

„Krebsfreie Zonen“ nennt das Tari. „Wir versuchen gezielt, diese zu erarbeiten. Etwa durch ein Zimmer in der Wohnung, in dem man nicht über die Krankheit spricht. Oder ein Restaurant-Abend mit dem Partner, bei dem der Krebs bewusst nicht angesprochen wird.“ Verdrängung sei eine völlig legitime Strategie.

Das gilt auch für den Umgang mit Informationen über die Krankheit. Wissen könne Ängste nehmen, sagt Tari. Ungeordnete Information habe oft den gegenteiligen Effekt. „Auch das Recht auf Nichtwissen muss respektiert werden“, betont die Psychoonkologin. „Ich rate davon ab, Überlebensstatistiken zu studieren.“

Krebspatient Wolfgang Stellmach hat sich intensiv über seine Krankheit informiert, Bücher gelesen, in Foren recherchiert, mit Ärzten debattiert. Natürlich kennt auch er die Überlebensstatistiken. Aber er hält nichts davon. „Jeder Mensch ist grenzenlos individuell. Und der menschliche Körper ist ein göttliches Wunderwerk.“ Es ist der Glaube und die Hoffnung, die Stellmach tragen. Und die Liebe natürlich, sie vielleicht am meisten.

„Die größte Kraft schöpfe ich aus dem Miteinander mit meiner Frau“, sagt er. Die beiden trafen sich erst vor einigen Jahren, Krebs gehörte da schon zu Stellmachs Leben. „Meine Frau wusste, dass sie einen kranken Mann heiratet. Dass sie die Verhältnisse so nimmt, wie sie sind, dafür bin ich ihr dankbar.“

Wie sehr die Krebserkrankung auch die nächsten Angehörigen niederdrückt, diese Erkenntnis fließt zunehmend in die psychoonkologische Praxis ein. „Unsere Studien belegen, dass die emotionale und psychosoziale Belastung bei Angehörigen vergleichbar mit der der Erkrankten

der Krankheit fixieren lassen“, sagt er. „Es ist wichtig, dass man alles, was man im Alltag noch genießen kann, auch wirklich genießt.“ Das können einfache Dinge sein, wie ein Restaurantbesuch oder Kino. Aber auch das Planen einer Reise kann Kräfte mobilisieren.

Dass sich ihr Blick auf das Leben wandelt, das berichten die meisten Krebspatienten. „Die Krankheit hat meine Haltung verändert“, sagt Erika Egeli. „Früher war ich eher ein Pessimist, heute versuche ich, alles positiv zu sehen.“ Sogar ihrer Krebserkrankung kann Egeli rückblickend etwas Positives abgewinnen: „Sie

## »Jeder Mensch geht anders mit dieser Krise um. Es gibt kein Richtig und kein Falsch«

Psychoonkologin und Biologin Serap Tari

ist“, sagt Psychologin Rosenberger. „Bei fortgeschrittener Erkrankung ist sie sogar größer – und auch das Bedürfnis nach Unterstützung.“ Am Hamburger Klinikum richten sich viele Beratungsangebote gezielt an die Angehörigen, auch etwa an die Kinder von Krebskranken. Dass die Partner bei den Arzt-Gesprächen dabei sind, zählt inzwischen meist zum Standard.

Der Paartherapeut Hans Jellouschek vergleicht die Krebserkrankung mit einem Dritten, „der sich in die Beziehung einmischt und sie auf eine harte Probe stellt“. In seinem Buch „Paare und Krebs“\* erzählt er von seinen eigenen Erfahrungen. Seine Frau Margarete starb 1998 nach 16 Jahren Krebs. Jellouschek begleitete sie bis zu ihrem Tod. Ob ein Paar mit der Erkrankung zurechtkommt, hängt ihm zufolge vor allem davon ab, ob es gelingt, ein stabiles Bündnis herzustellen: „Die Krankheit darf nicht nur Sache des Erkrankten bleiben. Sie muss zur gemeinsamen Sache des Paares gemacht werden.“ Für entscheidend hält Jellouschek auch den Erhalt der Lebensqualität. „Man darf sich nicht von

hat mich dazu gebracht, früher Grenzen zu ziehen, um nicht seelisch Schaden zu nehmen.“ Einige Zeit nach der Diagnose gab Egeli ihren kräftezehrenden Job in einer Agentur auf und arbeitet heute in einem Start-up, das ihr viele Freiräume bietet.

„Das Wenigere bewusster erleben“, so nennt es Darmkrebspatient Wolfgang Stellmach. „Früher war ich acht Stunden am Stück beim Skifahren, heute tun es drei, die ich dann intensiver erlebe.“ Trotzdem, wenn er tauschen könnte, „dann wäre ich lieber gesund und weniger bewusst“. Stellmach isst tagsüber nichts, weil er dann nicht mehr arbeiten könnte. Die ständigen Toilettengänge erinnern ihn viele Male am Tag daran, dass er sein Leben langsamer und eingeschränkter leben muss.

Aber die Grenzen lassen sich auch in dieser Situation immer wieder weiten. Demnächst wird Stellmach erneut zur Zugspitze aufbrechen. Und er ist überzeugt: Diesmal werden er und seine Frau unter dem Gipfelkreuz stehen. ■

BARBARA ESSER

\*Hans Jellouschek: „Paare und Krebs – wie Partner gut damit umgehen“, Fischer & Gann Verlag, 20,60 Euro