Ausgabe 2/2021

lebensmut

Magazin zum Thema Leben mit Krebs

Wenn der Krebs Spuren hinterlässt

Vom Umgang mit dem veränderten Körper

Neues Projekt: lebensmut TV

So gelingt der Weg zurück in die Arbeit

Inhalt 2/2021

03 Editorial

04 Mit dem veränderten Körperbild leben

07 Hilfe für Menschen mit Kopf-Hals-Tumoren

09 So gelingt der Weg zurück in die Arbeit

11 20. Krebs-Informationstag

12 Offenes Atelier: Zeit zum Malen und Reden

14 Tablets für KiA-Senioren

15 Wechsel im lebensmut-Vorstand

16 lebensmut TV – mehr Emotion, mehr Information

17 Panorama

18 Vorfreude auf Theaterakademie August Everding

19 Sonniges Fest beim Rabenwirt

20 Dank an unsere Spender!

22 Ausbalanciert durch den Alltag

23 Buchvorstellung | Gedicht

24 Wir sind für Sie da!

Impressum

lebensmut e.V. | LMU Klinikum | Campus Großhadern | 81366 München
Tel. (089) 4400-74918
lebensmut@med.uni-muenchen.de | www.lebensmut.org
Redaktion und Texte: Sabine Dultz (sd), Ulla Hiddemann, Wolfgang Hiddemann, Regine Kramer (rk), Monika Ludwig (ml), Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Serap Bilge Tari, V.i.S.d.P.: Ilona Ramstetter, Elke Reichart
Layout: Gudrun Bürgin Gestaltung, München
Fotos: 123rtf; Fotolia; Andreas Steeger; Lala Hegerich; lebensmut e.V.; Merkur/tz, Heinz Weißfuß; Alexander Spraetz; unsplash.com; wildundleise
Lektorat: Julia von Esebeck
Lithografie: Reproline Genceller, München
Druck: Druckring GmbH

lebensmut
Leben mit Krebs

Vorstand
Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann (1. Vorsitzender),
Sibylla Abenteuer, Prof. Dr. Julia Mayerle, Dr. Ralf Sambeth

Spendenkonto
lebensmut e.V.
Stadtsparkasse München
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99
BIC SSKMDEMM

Coverfoto: ©Andreas Steeger | Fotos: © Andreas Steeger; privat; Münchner Merkur, Heinz Weißfuß

Foto: © Lala Hegerich

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

wir hatten uns so gefreut! Auf gemütliche Abende und geruhsame Feiertage im Freundes- und Familienkreis. Das alles muss wegen hoher Corona-Infektionszahlen zurückstehen. Jetzt braucht es Umsicht und Rücksichtnahme, Disziplin und Solidarität, Zuversicht – und Lebensmut.

Das gilt vor allem für an Krebs erkrankte Menschen und ihre Angehörigen. Siemüssen sich nicht nur mit ihrer Krankheit auseinandersetzen, sondern oft auch mit einem veränderten Körper- und Selbstbild. Von dieser Herausforderung berichten drei betroffene Menschen mit eindrucksvollen Worten.

Für lebensmut ist 2021 aber auch mit vielen schönen und berichtenswerten Ereignissen und Erfolgen verbunden: So wird zum Beispiel die Krebsberatungsstelle nun partiell von den Krankenkassen gefördert. Und wir durften bei herrlichem Wetter die Gastfreundschaft von Sibylla Abenteuer beim Rabenwirt in Pullach genießen.

Zumindest ein kleiner Ausgleich für das leider ausgefallene Fest in der Alten Rotation ist ein Beitrag der Studentinnen und Studenten und des Leiters der August Everding Akademie, die für diesen Abend schon intensiv geprobt hatten.

Mit lebensmut TV haben wir ein neues Format der Kommunikation entwickelt, das uns unter anderem in einem Film die bewegenden Geschichten von Menschen näherbringt, die an Krebs erkrankt sind und die Hilfe von lebensmut erfahren haben.

lebensmut TV – unser neues Format mit bewegenden Geschichten ist online!

Der erste Beitrag ist auf unserer Seite www.lebensmut.org abrufbar.
2021 ist auch mit einem Wechsel im Vorstand von lebensmut verbunden. Nach achtjähriger hochengagierter Tätigkeit danken wir Ilona Ramstetter und Elke Reichart, die aus persönlichen Gründen nicht mehr für die Vorstandswahl kandidierten – sie haben die Entwicklung von lebensmut maßgeblich mitgeprägt. Mit Sibylla Abenteuer und Prof. Dr. Julia Mayerle folgen ihnen zwei sehr dynamische neue Vorstandsmitglieder, die lebensmut sicher weiter voranbringen werden.

Ich wünsche Ihnen im Namen des gesamten lebensmut Teams einen geruhsamen Ausklang dieses ereignisreichen Jahres, ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr!
Bitte bleiben Sie uns gewogen.

Ihr

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann
1. Vorsitzender von lebensmut e.V.

Mit dem veränderten Körperbild leben

Wenn der Krebs Spuren hinterlässt

Welche Folgen hat der Krebs für mich und meinen Körper? Zum Zeitpunkt der Diagnose hat diese Frage meist wenig Bedeutung. Denn dann geht es zuerst und vor allem um die Therapie und darum, diese möglichst gut zu überstehen. Oft wird erst im Laufe der Behandlung klar, welche Spuren die Behandlung am Körper und im Leben des Betroffenen hinterlässt – vorübergehend oder dauerhaft.

Ob die Haare ausfallen, Brust oder Kehlkopf entfernt wird, man plötzlich inkontinent ist oder sich ein Lymphödem entwickelt: In dieser neuen Wirklichkeit anzukommen und mit den Veränderungen und Einschränkungen umzugehen, braucht Zeit. Und nicht nur das. Denn ein verändertes Körperbild und der Verlust wichtiger Körperfunktionen erschüttern auch das Bild, das man bisher von sich hatte. Wichtige Fragen stellen sich: „Bin ich das noch? Wie kann ich so, wie ich jetzt bin, mein Leben weiterleben? Wie anderen wieder entgegentreten? Was muss ich verändern oder mir neu aneignen?“ Wir haben betroffene Frauen und Männer gefragt, wie sie mit dieser Situation und ihren Herausforderungen umgegangen sind, was sie unterstützt und ermutigt.

Veränderter Körper, neues Leben – und Herausforderungen

„Es war ein schmerzhaftes Zurechtfinden in der neuen Wirklichkeit“, erinnert sich die heute 49-jährige Isabelle T.. Im Jahr 2011 wurde bei ihr ein Rezidiv in der Blase festgestellt und die Blase samt Harnröhre und Lymphknoten entfernt, ein Jahr nach ihrer Totaloperation wegen Gebärmutterhalskrebs. Vor der Operation hatte die damals 39-Jährige noch gehofft, dass die Blase wenigstens in Teilen gerettet werden könnte. Stattdessen musste sie lernen, mit einer Ersatzblase (Pouch) umzugehen. Ein echtes Stück Arbeit, wie sie sagt, denn sich selbst zu katheterisieren brauchte anfangs viel Geduld – bis der Umgang mit Pouch, Katheter und Beutel zur Gewohnheit wurde. Ein Lymphödem, das drei Jahre später auftrat, brachte noch einmal neue Belastungen.

Mindestens ebenso schwierig war es für Isabelle T., sich mit ihrem veränderten Körper zu akzeptieren: „Ich schämte mich, dass ich nicht mehr so war wie früher.“ Erst nach einigen Wochen konnte sie sich ihrem Mann zeigen. „Er sagte einfach: ‚Das bist jetzt du!‘ – Wahrscheinlich macht man sich viel zu viele Gedanken, welches Bild der Partner oder andere jetzt von einem haben. Dabei ist es für sie schon längst klar.“

„Egal, was für eine OP man hinter sich hat, Hauptsache geschafft, Hauptsache noch am Leben. Wichtiger als das Aussehen ist mir, achtsam zu sein und auf meinen Körper zu hören.“

Isabelle T.

Für Isabelle T. sind es weniger die körperlichen Veränderungen, die sie heute noch manchmal bedrücken. Es ist die Unvereinbarkeit von Wollen und Können, die schmerzt. „Ich vermisse es, spontan zu sein, ich bin ja noch jung! Wenn ich bei Unternehmungen mit Freunden mal wieder mit meinen Handicaps die Bremse bin, dann belastet mich das. Aber irgendwie schaffe ich es in solchen Krisen immer, die Kurve zu kriegen.“ Was ihr von Anfang an geholfen hat? „Mein Mann, der mich in den Arm nimmt, mich tröstet und sagt, wir kriegen das hin. Und gute, liebe Freunde, die zu mir stehen, die für mich da sein wollen, und deren Hilfe ich annehmen darf und kann.“

Den Schritt nach draußen wagen

Auch vorübergehende Veränderungen des Aussehens können verunsichern und belasten, wie der Verlust der Haare in der Chemotherapie. Barbara Hofmann war es ganz wichtig, sich ohne Haare nicht zu verstecken. Die 35-Jährige hat ihre Brustkrebsdiagnose im April 2021 erhalten und war bei unserem Interview noch mitten in der Chemotherapie. Als ihre langen, dichten Haare in Büscheln ausfielen, entschied sie sich, sie komplett abzurasieren. „Man muss während der Krankheit so viel in andere Hände geben. Aber das mit den Haaren konnte ich selbst bestimmen und das war mir wichtig.“

„Haare auf dem Kopf machen einen nicht aus. Wieso soll ich mich also verstecken und nicht mehr rausgehen? Ich habe die Krankheit, natürlich, aber ich bin immer noch ich selbst. Der Krebs, das bin nicht ich.“

Barbara Hofmann

Foto: © Andreas Steeger

Und nicht nur das. Sie lud ihre Freunde zu einer Abschiedsparty für ihre Haare ein. Sie kochten gemeinsam, aßen und schließlich holte die junge Frau Schere und Rasierer. Eine Stunde dauerte es, bis alle Haare ab waren. „Aber der emotionalste Moment war, als mein Freund den Rasierer auch bei sich angesetzt hat und sich ebenfalls den Kopf rasierte“, erzählt sie. „Wir haben gelacht und geweint, weil es so kurios war! Und dann war es gut. Mein Freund sagte, das sieht doch okay aus – und jetzt gefalle ich mir auch mit Glatze!“

Für den Start hatte sich Barbara schöne Tücher für den Turban besorgt. Doch mit der Zeit stellte sie fest, dass die Leute auf der Straße gar nicht so schauten, wie sie befürchtet hatte. Irgendwann bei einem Waldspaziergang, zog sie dann zum ersten Mal und ganz spontan das Tuch vom Kopf. „Ich merkte, dass sich Turban und Perücke wie eine Verkleidung anfühlen. Aber ohne Kopfbedeckung bin ich ganz ich selber.“ Jetzt entscheidet sie ganz nach Gefühl, wie sie rausgeht. „Natürlich schauen die Leute, wenn ich mit Glatze unterwegs bin. Aber ich habe gemerkt, dass das für mich nicht schlimm ist, ich fühle mich ohne sogar wohler – ich glaube, weil ich mich so selber schön finde.“

Keiner muss mit seinen Fragen allein bleiben

Die Haare wachsen zum Glück wieder nach. Das ist mit einem entfernten Organ, wie zum Beispiel Blase, Magen oder Darm anders. Zwar sieht einem keiner an, dass man eine Neoblase oder einen künstlichen Ausgang hat. Doch mit einer solchen körperlichen Veränderung im Alltag neu zurechtzukommen, erfordert Zeit, Geduld – und oft auch Hilfe. Die finden viele Betroffene bei Selbsthilfegruppen. Gerade wenn es darum geht, neue Schritte zurück ins Leben zu machen, sind sie wichtige Orte der Begegnung, Ermutigung und Unterstützung.

Kurt Wagenlehner erfuhr 2011, dass der Krebs in seiner Blase zurück war und diese mitsamt Prostata entfernt werden musste. „Wie kann ich dann leben? Worauf muss ich mich einstellen? Und was wird mit meinen Plänen?“ Auf diese Fragen suchte er schon vor der Operation eine Antwort. Er wandte sich an die Bayerische Krebsgesellschaft und kam so schließlich zu der Selbsthilfegruppe Blasenkrebs in München.

„Dieser erste Besuch war ein sehr positives Erlebnis“, erinnert sich der heute 79-Jährige. „Ich ging hin mit der Erwartung, dass ich da Leute in gesundheitlich angegriffenem Zustand treffen würde. Stattdessen waren alle gut drauf und nahmen mich sehr nett auf. Als sie erzählten, dass sie wandern, Rad fahren, reisen, dass all das geht … das hat mich sehr erleichtert und ermutigt.“ Er bekam viele hilfreiche Tipps in der Selbsthilfegruppe, die er mittlerweile leitet. „Neoblase und Urostoma, die alternative Lösung für eine Ersatzblase, sind bei uns ein großes Thema, danach fragen auch Ratsuchende viel, die neu zu uns kommen. Dann ist es schön, wenn wir sie mit den Erfahrungen aus der Gruppe beraten, ihnen Ängste nehmen und Stolpersteine aus dem Weg räumen können.“

Kurt Wagenlehner lebt jetzt seit zehn Jahren mit einer Neoblase, die aus einem Stück Dünndarm geformt wurde und mit Harnleiter und -röhre verbunden ist. Um mit ihr wieder kontinent zu werden,

„Je mehr ich es schaffe, bei Tageslicht unterwegs zu sein und mit anderen zu sprechen, auch mal über meine Erkrankung, desto besser geht es mir trotz der Folgen.“ Gunthard Kissinger

musste er ein paar Jahre konsequent die Beckenbodenmuskulatur trainieren. „Mit dem Training habe ich gleich in der Reha angefangen und bei mir ging das schnell in Fleisch und Blut über. Alles was man selber machen kann, ist doch ein Stück Freiheit. Das war für mich ein hoher Ansporn!“ Der 79-Jährige hat seine Strategien für den Alltag entwickelt. Er weiß, wann er besser eine Vorlage benutzt und wie er die Harnmenge kontrolliert, wenn er einkaufen geht oder in den Urlaub fliegt. Dass er seit der Neoblase jede Nacht mindestens einmal aufstehen und die Blase entleeren muss, ist für ihn „ein Tribut an dieses, mein zweites Leben, und der ist nicht schlimm.“

Und das Thema Impotenz? Darüber zu reden ist in seiner gemischtgeschlechtlichen Gruppe schwierig. „Für mich persönlich ist das nicht so schlimm, denn Sexualität ist in meinem Alter nicht mehr die Hauptsache.“ Aber er weiß, dass sich einige jüngere Teilnehmer, die mit diesem Verlust nicht zurechtkommen, bei einem Psycho-Onkologen Hilfe holen. Die Psycho-Onkologie ist eine weitere wichtige Anlaufstelle für Betroffene mit ihren Fragen, Bedürfnissen und Ängsten.

Wichtig: Information und Austausch mit anderen

Das Reden mit anderen war auch für Gunthard Kissinger eine wichtige erste Orientierung und Hilfe. Er wurde 2009 im Alter von 52 Jahren mit Rachenkrebs diagnostiziert und sollte binnen zwei Wochen operiert werden. Wenig Zeit also, um sich über die möglichen, sehr einschneidenden Folgen einer solchen Kopfoperation klar zu werden. Denn ganz anders als Neoblase und Impotenz sind die Folgen einer Kopf-Hals-Operation oft deutlich sichtbar bzw. hörbar – und damit besonders belastend: „In Aussicht stand eine eventuelle Spaltung des Kinns im Laufe der OP, um dann die untere Gesichtshälfte wegzuklappen …“

Für Gunthard Kissinger war es eine Erlösung, vor dem Eingriff einen Patienten sehen und sprechen zu können, der genau das hinter sich hatte. „Dieses Treffen war eine wesentliche Vorbereitung – und Beruhigung – mit Blick auf das, was auf mich zukommen konnte, denn natürlich musste ich wissen, wie sehr eine solche OP mein Gesicht entstellen konnte.“ Ein Jahr später gründete er eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Kopf-Hals-Tumoren und engagiert sich bis heute als Vorsitzender des Selbsthilfenetzwerks Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.* dafür, Betroffene mit ihren bleibenden Handikaps zu unterstützen und zu ermutigen: „Jeder Betroffene hat andere Bedürfnisse. Das Wichtigste ist, sich nicht zu verstecken, sondern sie zu erkennen und anzusprechen – das ist ein Schritt zurück ins Leben!“ (siehe auch Interview auf S. 7/8). *rk*

* Infos über das Selbsthilfen etzwerk und viele Erfahrungsvideos mit Betroffenen auf der Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs-App

Hilfreiche Ansprechpartner

Krebsberatungsstellen in München

lebensmut e.V.
www.lebensmut.org > Wir helfen
ccc.lebensmut-kbs@med.uni-muenchen.de
Tel. (089) 4400-74918

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
www.bayerische-krebsgesellschaft.de > Krebsberatung > Psychosoziale Krebsberatungsstellen
Tel. (089) 548840-0

Bayerisches Rotes Kreuz – Kreisverband
krebsberatung@brk-muenchen.de
Tel. (089) 2373-276, -278

Tumorzentrum München
krebsberatung-tzm@med.uni-muenchen.de
Tel. (089) 4400-53351

Krebsberatungsstellen deutschlandweit

Krebsinformationsdienst
www.krebinformationsdienst.de > Service > Adressen und Links > Krebsberatungsstellen
Tel. 0800-420 30 40

Selbsthilfegruppen

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
www.bayerische-krebsgesellschaft.de > Selbsthilfe
Tel. (089) 548840-0

Krebsinformationsdienst
www.krebinformationsdienst.de > Service > Adressen und Links > Selbsthilfegruppen
Tel. 0800-420 30 40

Haus der Krebs-Selbsthilfe
www.hausderkrebsselbsthilfe.de
Tel. (0228) 33889-540

„Wieder rausgehen ist die Entscheidung hin zum Leben“

Bei vielen Krebsarten sind die körperlichen Folgen von Krankheit und Therapie nicht dauerhaft sichtbar oder lassen sich verbergen. Anders bei vielen Kopf-Hals-Tumorpatienten, die nach der OP plötzlich anders und versehrt aussehen und beim Essen oder Sprechen dauerhaft Probleme haben. Gunthard Kissinger ist hier Experte in eigener Sache. Zudem gründete er vor zehn Jahren eine Selbsthilfegruppe und setzt sich seither für mehr Offenheit und Verständnis für Menschen mit Kopf-Hals-Tumoren ein.

Gunthard Kissinger ist Bundesvorsitzender des 2015 gegründeten Selbsthilfenetzwerks für Kopf-Hals-M.U.N.D.-Krebs e.V.. Vor rund zehn Jahren gründete eine Selbsthilfegruppe in Koblenz und engagiert sich seither ehrenamtlich.

Foto: © privat

Mit welchen Körperveränderungen haben Patienten mit Kopf-Hals-Tumoren zu tun?
Es gibt sichtbare und unsichtbare Veränderungen, aber so gut wie alle haben deutliche Folgen für die Betroffenen. Operationen an Kopf, Hals und Gesicht können das Aussehen sehr verändern, zum Beispiel eine Nasen- oder Teilkieferentfernung, aber auch Narben am Hals oder ein sehr viel dünnerer Hals als Folge einer Neck-Dissection, bei der die Lymphknoten im Hals entfernt werden.

Und die unsichtbaren Therapiefolgen?
Nicht sichtbar, aber hörbar sind Probleme beim Sprechen, die zum Beispiel nach der Teilentfernung der Zunge oder einer Kehlkopfentfernung bestehen. Viele Betroffene müssen auch mit bleibender Mundtrockenheit und Schluckschwierigkeiten umgehen. Das sind Nebenwirkungen der Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich.

Wie kommt man damit klar, nicht wie früher auszusehen, sich anders anzuhören oder zum Beispiel beim Essen Schwierigkeiten mit dem Schlucken zu haben?
Das ist ein plötzlicher, gravierender Einschnitt für die Betroffenen. Oftmals können sie nicht mehr so weiterleben wie vorher und müssen erst ihren Umgang damit finden. Als Leiter einer Selbsthilfegruppe habe ich schon viele Menschen mit Kopf-Hals-Tumoren kennengelernt und begleitet. Dieser Weg zurück ins Leben und nach draußen ist ein menschlicher Weg und braucht seine Zeit. Und weil die Menschen verschieden sind, sind auch ihre Wege und das, was sie wollen unterschiedlich.

Haben Sie Beispiele?
Wir haben in unseren Gruppen einige Lehrer. Da ist eine Gymnasiallehrerin, über die ich staune. Sie hat nur noch eine halbe Zunge und wirklich Schwierigkeiten beim Sprechen. Doch sie unterrichtet unerschrocken weiter und setzt sich mit ihren Schülern auseinander. Sie erklärt, was los ist und stellt sich den Fragen der Schüler, von Klasse zu Klasse und immer wieder neu. Das klappt prima. Im Gegensatz dazu geht eine andere Teilnehmerin unserer Gruppe derzeit nicht vor die Tür, ohne bis unter die Nase verhüllt zu sein. Ihr operiertes Kinn ist noch nicht wieder aufgebaut und sie erträgt es nicht, wenn jemand sie sieht. Sie sagt am liebsten kein Wort, auch bei uns und in dem geschützten Raum, den die Gruppe bildet. Ich beschreibe das, um zu zeigen, wie unterschiedlich die Wege sind.

Es braucht also Mut, um wieder rauszugehen?
Ja. Es braucht erst mal viel Kraft, die neue Wirklichkeit anzuerkennen, denn die spiegelt sich im Gesicht jedes Gegenübers. Und es braucht Mut, anderen in seiner Unvollkommenheit gegenüberzutreten. Dazu noch zwei Beispiele: Da ist ein Polizist in Köln, der auch eines unserer Werbegesichter ist. Er sagt, dass er nach der OP und mit knapper Zunge völlig verwaschen gesprochen hat. Arbeiten ging also anfangs nicht. Bestimmt 70 Stunden Logopädie hat er gebraucht, aber jetzt spricht er relativ gut und ist wieder im Außendienst unterwegs.

Und dann haben wir eine Straßenbahnfahrerin aus Leipzig, die haut sich die Nasenprothese drauf und geht

Soll Betroffenen Mut machen, am Leben in der Öffentlichkeit teilzunehmen: 2020 entstand der Kurzfilm „Wir mögen´s püriert! Kapiert?!“

www.youtube.com/watch?v=e12_Jp27Jcw

Trampolinspringen. Die Prothese fällt dabei schon ab und zu mal runter. „Na ja“, erzählt sie, „dann setz ich die eben wieder drauf, ist doch nichts dabei.“

Solchen Mut kann man nicht verordnen …

Nein, man kann Mut nicht verordnen. Aber solche Menschen können uns ermutigen. Deshalb ist die Selbsthilfegruppe so wertvoll. Weil die Betroffenen wissen, was es heißt, zum Beispiel Zungenkrebs zu haben. Wenn ich so einen in der Gruppe treffe, dann sehe ich ihn: Der hatte auch eine Bestrahlung, der schimpft und flucht vielleicht und hat Angst. Aber ich sehe auch, dass er Spaß hat und trotz Krankheit und bleibender Einschränkungen auch etwas für sich persönlich gewonnen hat. Und das sind die Dinge, die mindestens ebenso wichtig sind wie die gute medizinische Versorgung, die wir haben. Apropos Ermutigung: Man kann etliche Mitglieder unserer Gruppe und auch Angehörige auf unserer App „Kopf-Hals-M.U.N.D“ im Video zu verschiedenen Themen hören und sehen.

Rausgehen ist also ein entscheidender Schritt?

Ja, das ist eine Entscheidung hin zum Leben. Auf unserer Seite geht es dabei darum, sich zu trauen. Aber wir brauchen auch ein Gegenüber, das sich darauf einlässt, das nachfragt und ein wenig Geduld mitbringt. Denn wir reden vielleicht langsam und undeutlicher, wir sehen komisch aus, verschlucken uns schon mal und husten laut.

Mit Ihrem landesweiten Selbsthilfenetzwerk machen sie auf die Probleme der Betroffenen aufmerksam.

Ja, wir wollen Wissen und Akzeptanz für Menschen wie uns schaffen. Damit sich immer mehr von uns raustrauen – auch mal in ein Restaurant zum Essen. Dass das geht, zeigen wir übrigens im Kurzfilm „Wir mögen's püriert, kapiert?“, den wir letztes Jahr produziert haben. Darüber hinaus bemühen wir uns, deutschlandweit persönliche Kontakte für Betroffene zu vermitteln und genau den Gesprächspartner zu finden, der das hinter sich gebracht und bewältigt hat, was ihnen bevorsteht. Ein solcher Austausch hilft vielen sehr gut, denn sie können sehen: Der oder die ist da durchgegangen und lebt.

Ihre Erstdiagnose lautete Rachenkrebs.

Ja, das war Anfang 2010 und ich war damals 52. Ein sechs Zentimeter großer Tumor wurde entfernt und die Lymphknoten beidseitig im Hals ausgeräumt. Darauf folgten Chemotherapie und Bestrahlung. Dreizehn Monate hatte ich noch ein Tracheostoma, also eine Öffnung in der Vorderwand der Luftröhre und eine PEG-Sonde für die Ernährung. Nach dieser Zeit musste ich das Essen neu lernen.

Welche Einschränkungen hat die gesamte Behandlung für Sie gebracht?

Ich habe alle Zähne auf einen Schlag verloren. Das passiert manchmal als Folge einer Strahlentherapie. Außerdem esse ich bis heute nur weiche Speisen. Bei festerer Nahrung habe ich Schluckprobleme. Können sie sich vorstellen, dass ich für eine Bratwurst eine dreiviertel Stunde brauche?

Und wie geht es Ihnen heute?

Mir geht es oft gut. Ich habe immer Sport gemacht und bin bis heute sehr viel ehrenamtlich unterwegs, denn die Themen Inklusion und Wiedereingliederung sind für mich extrem wichtig. Im Januar 2022 feiert meine Selbsthilfegruppe ihr zehnjähriges Jubiläum, das gehört zu den schönen Dingen. Aber ich habe auch depressive Phasen und decke mich dann so mit Arbeit zu, dass keine Zeit zum Nachdenken bleibt.

Immer wichtiger wird für mich das Thema Lebensqualität. Es sollte Bestandteil jedes guten Beratungsgesprächs sein. Wir müssen noch viel besser lernen, den einzelnen betroffenen Menschen in seiner Ganzheit zu sehen und gemeinsam überlegen, was ihm guttut. Das gelingt aus meiner Erfahrung in einer Selbsthilfegruppe und im Austausch mit anderen Betroffenen oft gut.

Pflegestufe, betreutes Wohnen, Haushaltshilfe oder häusliche Krankenpflege. Welche Angebote es gibt, ist den Betroffenen oft nicht bekannt. Das ist deshalb so schmerzlich, weil es ja darum geht, die Menschen in der Bewältigung der Krankheit auch im sozialen Sinne zu stützen.

Das Gespräch führte Regine Kramer

Foto: © privat

Nach der Krebsbehandlung

So gelingt der Weg zurück in die Arbeit

Nach Abschluss der Krebstherapie stellt sich für viele Betroffene die Frage, wann und wie sie an den Arbeitsplatz bzw. in die Ausbildung zurückkehren können. Was gilt es dazu zu wissen und zu beachten? Welche Fallstricke verstecken sich auf diesem Weg? Gibt es Unterstützung? Zu diesen Themen sprachen wir mit Heide Perzlmeier, Diplom-Sozialpädagogin und Psycho-Onkologin bei der Bayerischen Krebsgesellschaft.

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz oder in die Ausbildung bedeutet einen großen Schritt zurück in Alltag und normales Leben. Nach dem Krebs wieder arbeiten zu können gibt neue Struktur, Halt und Selbstbewusstsein – und erlöst viele aus finanzieller Bedrängnis. Gleichzeitig ist diese Zeit auch mit Unsicherheit verbunden: „Wie belastbar bin ich noch? Kann ich zurück an den alten Arbeitsplatz? Und wie verhalte ich mich gegenüber Arbeitgeber und Kollegen?“

Wie belastbar Sie tatsächlich sind und inwieweit Arbeitsaufgabe und -umfang womöglich angepasst werden müssen, wird sich erst am Arbeitsplatz zeigen. Hilfreich ist es, in der Zeit zwischen Reha und möglichem Arbeitsbeginn die aufkommenden Fragen, Unsicherheiten und Ängste mit einer Vertrauensperson seiner Wahl in Ruhe zu besprechen. Zurück am Arbeitsplatz ist es wichtig, ehrlich gegenüber sich selbst zu sein und genau zu beobachten und auszutesten, welche Arbeitsintensität gut leistbar ist, ohne sich zu überfordern und dadurch in einen Erschöpfungszustand zu fallen.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Wiedereinstieg?

Wichtiger als eine schnelle Rückkehr in Arbeit und Ausbildung ist, ausreichend erholt und bei Kräften zu sein. Körper und Seele brauchen Zeit, Krankheit und Therapie zu verarbeiten. Deshalb sind die Erholungs- und Kräftigungsangebote von Anschlussheilbehandlung (AHB) bzw. Reha wichtige Schritte und wertvolle Zeit für die Gesundung und den beruflichen Wiedereinstieg. Nach der AHB ist innerhalb eines Jahres eine Reha-Maßnahme möglich sowie eine weitere in den folgenden zwei Jahren, wenn medizinische Gründe vorliegen.

Wichtig: Krankenkassenschreiben zur Arbeitsfähigkeit

Aufpassen müssen Betroffene, wenn sie ein Schreiben der Krankenkasse zur Überprüfung der Arbeitsfähigkeit erhalten. Dieses Schreiben kann jederzeit kommen, auch während einer laufenden Chemotherapie. Sie werden darin aufgefordert, binnen zehn Wochen einen Reha-Antrag zu stellen bzw. sich zu Ihrer Arbeitsfähigkeit zu äußern. Wird innerhalb dieser Frist nicht geantwortet, wertet die Krankenkasse dies als Antrag auf Erwerbsminderungsrente und stellt die Zahlung des Krankengeldes ein. Ansprechpartner in solchen Fällen sind der Sozialverband VdK oder eine Krebsberatungsstelle. Wenden Sie sich unbedingt an einen von beiden, um das sinnvollste Vorgehen zu besprechen.

Schwerbehinderung als Kündigungsschutz

Krebspatienten wird eine Schwerbehinderung von mindestens 50 Grad bescheinigt. Es hat Vorteile, diese beim Arbeitgeber zu melden – dies ist bereits ab Antragstellung möglich –, denn sie bietet einen Ausgleich von Nachteilen und schützt vor krankheitsbedingter Kündigung am Arbeitsplatz. Nicht sinnvoll ist eine Meldung während der Probezeit, da man in dieser Zeit ohne Angabe von Gründen gekündigt werden kann.

Rückmeldung beim Arbeitgeber

„Mit wem spreche ich, um meine Rückkehr an den Arbeitsplatz anzukündigen?“ Sofern vorhanden, ist es empfehlenswert, neben dem Vorgesetzten auch den Betriebs- bzw. Personalrat sowie weitere Vertrauenspersonenweitere Vertrauenspersonen, zum Beispiel Kollegen oder Angehörige, in diese wegweisenden Gepräche einzubeziehen. Wichtig ist, sich auf diese Gespräche gut

Hilfreich ist es, ehrlich mit sich zu sein und auf der Suche nach dem richtigen Weg in den Beruf menschlich aufeinander zuzugehen.“

Heide Perzlmaier,
Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Psycho-Onkologin, Psychosoziale Beratungsstelle München der Bayerischen Krebsgesellschaft

vorzubereiten. Bei diesen Überlegungen können auch weitere Vertrauenspersonen helfen, zum Beispiel Therapeuten, Psycho-Onkologen, Mitarbeiter einer Beratungsstelle oder Mitglieder einer Selbsthilfegruppe.

Wiedereingliederung am Arbeitsplatz (BEM)

Arbeitgeber sind verpflichtet, nach längerer Krankheit eines Arbeitnehmers ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) anzubieten. Im BEM-Gespräch wird gemeinsam überlegt, was für eine Wiedereingliederung des Arbeitnehmers notwendig ist, zum Beispiel Hilfsmittel für bestimmte Tätigkeiten oder ein anders ausgestatteter Arbeitsplatz. Oft erfolgt die stufenweise Wiedereingliederung nach dem „Hamburger Modell“, um die Arbeitsbelastung in kleinen Schritten zu erhöhen – dieses und andere Modelle laufen meist nicht länger als acht Wochen. In dieser Zeit übernimmt die Krankenkasse die Lohnkosten.

Urlaubsanspruch und Überstunden

Wichtig zu wissen: Der Urlaubsanspruch ab Beginn der Erkrankung bleibt erhalten, sofern im Unternehmen nichts anderes vereinbart ist. Auch Überstunden verfallen nicht. So haben Sie unter Umständen ein schönes Zeitpolster für die Zeit nach der Wiedereingliederung – und können die ersten Wochen und Monate am Arbeitsplatz entspannter gestalten. Wie Sie über diese Zeit verfügen können, müssen Sie mit dem Arbeitgeber verhandeln. *rk*

Spezielles Angebot nach Krebs im Schulalter

Für junge Menschen mit einer akuten oder früheren Krebserkrankung ist es besonders schwer, den wichtigen Schritt in die Zukunft zu machen und einen geeigneten Ausbildungsplatz oder Arbeitsstelle zu finden. Umfassende Beratung und aktive Unterstützung finden sie in München bei KONA, Koordinationsstelle psychosoziale Nachsorge für Familien mit an Krebs erkrankten Kindern. Mit dem Projekt Jugend & Zukunft konzentriert sich KONA speziell auf Jugendliche und junge Erwachsene, die vor der Volljährigkeit an Krebs erkrankt sind. Jaqueline Fischbach von Jugend & Zukunft lotet mit den jungen Menschen ihre Potenziale aus und unterstützt individuell bei der beruflichen (Neu-) Orientierung, berät zu berufsbegleitenden Bildungsmaßnahmen. Sie hilft bei der Bewerbung und bleibt – nach Wunsch – auch über den Ausbildungs- und Berufsstart an ihrer Seite. Das Angebot ist einzigartig in Deutschland.

KONA – Jugend & Zukunft
Projekt KONA der Initiative krebskranke Kinder München e.V.

Jaqueline Fischbach,
Sozialarbeiterin B. A.

Telefon (089) 954 592 484
juzu@krebskindernachsorge.de

Spezielle Anlaufstellen Krebs und Beruf

Beratungsstelle Krebs und Beruf (Else-Cremer-Stiftung)
Unabhängige und kostenlose Informationsplattform zur Wiedereingliederung in den Beruf nach schwerer Krankheit
www.krebs-und-beruf.de

Leben nach Krebs! e.V.
Interessensvertretung & Selbsthilfe für Krebsüberlebende im erwerbsfähigen Alter
www.leben-nach-krebs.de

Deutsche Krebsstiftung
Kostenfreie Online-Kurs zum Wiedereinstieg in den Beruf
www.deutsche-krebsstiftung.de > Online-Kurs

Sozialverband VdK Deutschland e.V.
Unabhängiger und gemeinnütziger Sozialverband mit zahlreichen regionalen Beratungsstellen der Landesverbände
www.vdk.de/bayern > Rechtsberatung

Foto: © privat

Podiumsgäste beim Krebs-Informationstag: Prof. Dr. Günter Schlimok, Prof. Dr. Julia Mayerle, Prof. Dr. Volker Heinemann, Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann (linkes Foto v.l.n.r.). PD Dr. Rachel Würstlein, Dr. Johannes Ettl und Traudl Baumgartner live im Literaturhaus München (rechtes Foto v.l.n.r.).

Fotos: © Klinikum der LMU, Andreas Steeger

Der Online-Krebs-Informationstag 2021

Wissen, Hoffnung, Perspektiven

Der Krebs-Informationstag* 2021 war der 20. in Folge – ein kleines Jubiläum also! Schade, dass wir mit unseren Besuchern und Experten dieses Jubiläum nicht live feiern konnten – wir haben den persönlichen Kontakt wieder sehr vermisst. Dennoch, die hohen Besucherzahlen am 23. Oktober zeigten uns, dass wir mit unserer Online-Veranstaltung sehr viele von Krebs Betroffene und andere Interessierte erreicht haben. Über 1.500 Zuschauer verfolgten zwischen 9 und 18 Uhr die sieben Live-Vorträge online und riefen die voraufgezeichneten 31 Expertenvorträge auf – den Tag über musikalisch wunderbar begleitet von Tom Friedländer, Entertainer und Musiker aus Düsseldorf. Vier Wochen blieben die 31 voraufgezeichneten und 7 Live-Beiträge abrufbar und wurden bis 20. November insgesamt 3.009-mal angeschaut.

Wissen hilft – diese Botschaft schwang in allen Vorträgen mit. Denn die Krankheit besser zu verstehen und wichtige Entscheidungen zu treffen, unterstützt nicht zuletzt auch den Prozess, die Folgen der Krebserkrankung und Behandlung Schritt für Schritt zu akzeptieren.
Wissen befähigt Betroffene auch, dem behandelnden Arzt die richtigen Fragen zu stellen und im Gespräch ihre Interessen und Bedürfnisse zu äußern. Dieses „Patienten-Empowerment“ machte Edith Hersping in ihrem Eröffnungsvortrag zum Thema. Sie erkrankte in den 80er-Jahren und hat sich seither vielfältig mit dem Thema beschäftigt, zum Beispiel als Leiterin einer Selbsthilfegruppe und auch als Autorin. „Ein informierter, kompetenter Patient ist man nicht gleich ab der Diagnose“, resümierte die Referentin. „Den eigenen Weg mit der Krankheit zu finden, seine Bedürfnisse zu kennen und Antworten auf seine Fragen einzufordern, das ist eine persönliche Entwicklung über die Zeit, eine schmerzhafte auch und im besten Falle von zugewandten Ärzten und einem hilfreichen Netzwerk unterstützt.“ Mit seinem breiten Informationsangebot und der Möglichkeit zum Dialog will der Krebs-Informationstag Jahr für Jahr dazu beitragen. *rk*

Edith Hersping
Krank sein reicht nicht: Patientenkompetenz entwickeln bei Krebs und anderen chronischen Erkrankungen.

TWENTYSIX, Oktober 2020. Taschenbuch.
ISBN 978-3-7407-8466-9. 17 Euro

* Veranstalter: Bayerische Krebsgesellschaft, Bayerisches Zentrum für Krebsforschung, CCC München, lebensmut e.V.

Das offene Atelier

Zeit zum Malen, Reden und Zusammensein

Schon seit 18 Jahren gibt es das offene Atelier – ein kunsttherapeutisch begleitetes Angebot* für krebskranke Menschen, Familienmitglieder und Angehörige. Der Atelierraum im Rückgebäude der „Mohr-Villa“ in München-Freimann bietet ihnen zweimal die Woche einen Freiraum für kreativen Ausdruck und Austausch, konzentriertes Arbeiten und Wohlfühlen.

Es sind nur etwa 50 Meter durch einen schön angelegten Park bis zum offenen Atelier, doch der kurze Weg reicht aus, um in eine andere Welt einzutauchen – mitten in der Großstadt und doch weit weg von ihrer sonst allgegenwärtigen Betriebsamkeit. Jetzt im Herbst leuchtet das rote und gelbe Blattwerk der alten Bäume freundlich durch die vielen hohen Fenster herein. Drinnen, in dem großzügigen Raum voller Arbeitsplätze, Staffeleien und Malutensilien wird konzentriert gearbeitet. Gedämpftes Raunen vor der rückwärtigen Fensterfront – dort beugen sich zwei Teilnehmerinnen über ein Bild. Am großen Spülbecken werden Malpinsel ausgewaschen. Daneben stehen Kaffeemaschine und eine Vase mit Lilien und Gerbera, die in dieser Umgebung wie ein Stillleben wirken.

> *Montag ist Malen! Dieser Ort und der regelmäßige Termin bedeuten mir viel – genauso, wie meine Bilder herzuzeigen.*
>
> Heino Burger

Montag und Mittwoch sind die beiden Wochentage, an denen sich die Malinteressierten des offenen Ateliers in lockerer Runde zusammenfinden, Anfänger ebenso wie erfahrene Hobbymaler, Neulinge und langjährige Besucher. Ob mit oder ohne Erfahrung, hier ist jeder willkommen. „Ich habe bei null angefangen und anfangs nur Blümchen gemalt“, erzählt Heike. Sie kam 2019 zum ersten Mal, nachdem ihr Mann an Lungenkrebs gestorben war. Das mit den Blümchen hat sich längst geändert. In der diesjährigen Ausstellung „Perspektive“ in der Mohr-Villa hing auch ein Bild von ihr. „Aber wenn ich hierherkomme, geht es mir nicht um ein Bild“, fährt sie fort. „Ich genieße es einfach, in diesen Stunden vollkommen abzutauchen. Im Tun verschwindet alles, was mich vorher beschwert hat.“

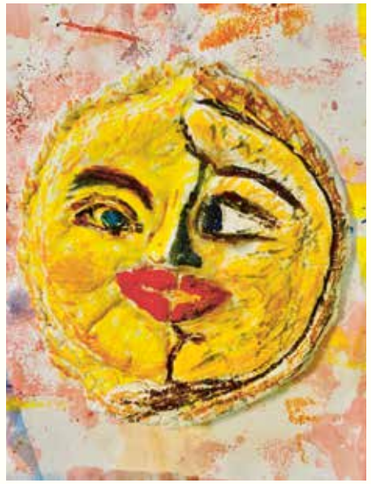
Begleitet werden die Atelierteilnehmer von den Kunsttherapeutinnen Katja Bonnländer und Samaya Thier. Gemeinsam entwickeln sie mit ihren Gruppen Projekte, geben künstlerische und technische Anregungen und begleiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch therapeutisch im persönlichen Gespräch. „Malen ist wie ein intensives Gespräch mit sich selbst“, sagt sie. Was dabei mit ein bisschen Farbe und Material zum Ausdruck gebracht wird, beeindruckt die Kunsttherapeutin immer wieder. „Wichtig ist, in den kreativen Fluss zu kommen, gerade auch bei neuen Besuchern“, erklärt sie. „Das kann im Gespräch geschehen, aber auch über spielerische Zufallstechniken und Übungen zur Körperwahrnehmung“

Zum Team gehört auch Ursula Beutler, die mehrmals im Jahr intensive Wochenend-Workshops anbietet. Zuletzt hat sie im Sommer dieses Jahres auf Wunsch der Teilnehmer für vier Tage das Atelier für freies Malen geöffnet. Die Kunsttherapeutin und Bühnen-/Kostümbildnerin setzt dabei mit technischen und inhaltlichen Themen Impulse und fordert die Wahrnehmung, Auseinandersetzung und Kreativität der Teilnehmer heraus.

Wichtig ist den Therapeutinnen, den Teilnehmern Freiheit, Struktur und Anregung zu bieten und da zu sein, wenn Teilnehmer das Gespräch suchen: „Wir haben einen guten Draht zueinander und so ergeben sich persönliche Gespräche einfach im Zusammensein“, erzählt Katja Bonnländer. „Dabei ist wichtig, dem Betroffenen auch andere Blickwinkel auf sich selbst zu eröffnen – das eine ist die Krankheit, das andere aber die Person und das Gesunde in ihr.“

> *Das ist ein besonderer Ort. Hier dazuzugehören wird einem sehr einfach gemacht. Ich gehe immer mit Dankbarkeit im Herzen nach Hause.*
>
> Irene (seit zehn Jahren dabei)

Es ist nicht die Freude am Malen allein, welche die Atelierteilnehmer verbindet. Als gemeinsam Betroffene haben alle ein feines Gespür, wie es dem anderen geht, auch wenn nicht über die Krankheit gesprochen wird. Dem konnte auch die lange Zeit des Corona-Lockdowns nichts anhaben. Viele nahmen das Angebot der Atelierleiterinnen wahr, sich regelmäßig online zu treffen. Sie begannen, Gemeinschaftsbilder zu malen, ihre Bilder in die Runde zu schicken – und lernten sich noch einmal anders kennen. „Auch da eine feste Zeit zu haben, aber vor allem etwas für mich und gemeinsam mit anderen zu machen, das hat etwas mit meinem Selbstbewusstsein gemacht“, erinnert sich Gudrun Behrend, die seit 2020 ins offene Atelier kommt. *rk*



Malen sei wie ein intensives Gespräch mit sich selbst, sagen die Therapeutinnen, die unsere Kunstgruppe im offenen Atelier begleiten: Mal spiegeln sich im Bild Konfusion und Zwiespalt, mal Trauer und Hoffnungslosigkeit, mal Optimismus und Freude. Ein bisschen Farbe und Material, ein bisschen Mut zur Kreativität – und ein Kunstwerk entsteht.

Fotos: © privat

* Das offene Atelier ist ein gemeinsames Projekt von lebensmut e.V., Bayerische Krebsgesellschaft sowie Interdisziplinäres Zentrum für Psycho-Onkologie LMU Klinikum.

Krebs im Alter

Gemeinsam statt einsam – mit KiA

65+

Herzlich Willkommen!

Eine Krebserkrankung trifft alte Menschen anders. Viele leiden an Vorerkrankungen, einige leben allein oder haben einen kranken Partner. Kein Wunder, dass die Diagnose Krebs besondere Sorgen weckt: Ist das jetzt das Ende? Wer versorgt mich? Was kommt auf mich zu? Für sie alle bietet KiA – Krebs im Alter ein hilfreiches Angebot für persönliche Unterstützung, Information sowie Austausch mit anderen Betroffenen.

„Keiner muss mit der Diagnose Krebs und seinen Fragen allein bleiben“, sagt Karen Stumpenhusen. Die Psycho-Onkologin und Sozialpädagogin leitet in der Krebsberatungsstelle lebensmut e.V. das spezielle Angebot KiA (www.krebs-im-alter.de) und ist erste Ansprechpartnerin für alle Betroffenen 65+, die Orientierung und Hilfe suchen. Sie erlebt, dass ältere Patienten anfangs oft weniger Zuversicht haben. „Aber dann sind sie erleichtert und froh, hier alle ihre Fragen stellen zu können. Viele fühlen sich durch die persönliche Unterstützung nicht mehr alleine und finden wieder eine Perspektive für ihr Leben mit der Krankheit.“

Leben mit Krebs – miteinander

Rat und praktische Hilfe für den veränderten Alltag (Beratung), Wissen über Krankheit und Behandlung (Seminare) sowie ein unterstützendes Umfeld (Treffen): All das umfasst das KiA-Angebot. Besonders wichtig ist vielen Teilnehmern der Kontakt mit anderen Betroffenen. Den finden sie im KiA-Treff. Hier wird geredet, gebastelt, gespielt und viel gelacht. Bei den 14-tägigen Treffen kann jeder einfach sein, wie er ist, ohne viel erklären zu müssen. Zugleich bietet der Treff genügend Raum für Fragen und gegenseitige Anteilnahme, Zuhören und voneinander Lernen.

Stadtsparkasse hilft mit Tablets

Mit Corona hat das Internet bei KiA Einzug gehalten. Nicht nur, dass die KiA-Teilnehmer im Lockdown ihre Treffen online weitergeführt haben. Schnell wurde bei vielen auch der Wunsch laut, fit im Internet zu werden, um jederzeit in Kontakt bleiben zu können. So entstand KiA-fit im Netz. Hilfreiche Unterstützung erhält das Projekt dabei von der Stadtsparkasse München, die die Anschaffung von Leihgeräten (Tablets, Laptops) finanziert. *rk*

* Auf unserer Internetseite www.krebs-im-alter.de bieten wir ab Dezember auch Anleitungen bzw. Lernvideos zur Nutzung von Senfcall an.

KiA-fit im Netz
KiA unterstützt und schult Krebspatienten über 65 und ihre Lebenspartner dabei:
- das Internet sicher für die Informationssuche zu nutzen
- sich mit anderen über Videoplattformen online zu sehen und zu sprechen, wie über das besonders einfache, sichere Senfcall*, aber auch Zoom, Skype und andere
- an allen KiA-Angeboten von zu Hause teilzunehmen, wie dem KiA-Treff und den KiA-Seminaren

Wichtig: Dieses Angebot gilt auch für Senioreneinrichtungen.

Interessiert?
Mehr Informationen finden Sie hier:
www.krebs-im-alter.de > KiA-fit im Netz
Karen Stumpenhusen
(089) 44007-74918

Karen Stumpenhusen
Sozialpädagogin, Psycho-Onkologin,
ist Ihre Ansprechpartnerin bei KiA – Krebs im Alter

Tel. (089) 4400-74918
karen.stumpenhusen@med.uni-muenchen.de

Foto: © privat

Wechsel im lebensmut-Vorstand

Herausfordernde Aufgaben stehen bevor: Am 16. September wählten die lebensmut-Vereinsmitglieder den Vorstand für die nächsten vier Jahre. Der 1. Vorsitzende Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann sowie Schatzmeister Dr. Ralf Sambeth wurden in ihren Ämtern bestätigt. Neu sind Sibylla Abenteuer und Prof. Dr. Julia Mayerle.

Die Unternehmerin und Gastronomin **Sibylla Abenteuer** – (links) sie betreibt den Gasthof Rabenwirt in Pullach – kann als 2. Vorsitzende nicht nur ihre wirtschaftliche Kompetenz in die Waagschale werfen. Sie verfügt auch über ein exzellentes Netzwerk, um die Bekanntheit und Unterstützung von lebensmut weiter auszubauen. Für den wichtigen Brückenschlag zum Universitätsklinikum sorgt **Prof. Dr. Julia Mayerle.** Die Direktorin der Medizinischen Klinik II wird die Arbeit von lebensmut auch mit ihrer medizinischen Kompetenz voranbringen: für eine enge Verbindung von Hochleistungsmedizin und Menschlichkeit.

Die Finanzierung der lebensmut-Projekte bleibt auch für den neuen Vorstand ein zentrales Thema. Zwar ist hat sich die ambulante Versorgung von Krebspatienten und Angehörigen finanziell deutlich gebessert, da vor wenigen Wochen die Krebsberatungsstelle von lebensmut am CCC München[LMU] von den Krankenkassen anerkannt wurde und damit eine Regelförderung erhält. Doch die Unterstützung der stationären Krebspatienten am LMU Klinikum ist nach wie vor nicht ausreichend. „Wir wollen die Angebote auf den Stationen bedarfsgerecht ausbauen und neue schaffen“, bekräftigt Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann. „Die nun frei werdenden Mittel helfen dabei. Zusätzlich benötigen wir aber auch einen nachhaltigeren Spendeneingang. Das zeigt uns die diesjährige fragile Finanzlage infolge von Corona.“

Eine wichtige Rolle kommt dabei einer stärkeren Bekanntheit des Vereins zu. Die verabschiedeten Vorstandsmitglieder Ilona Ramstetter und Elke Reichart haben in den vergangenen acht Jahren das Fördernetzwerk und die Sichtbarkeit von lebensmut deutlich vergrößert. Die erfahrenen Journalistinnen machten lebensmut über Facebook bei jüngeren Zielgruppen bekannt und verhalfen auch dem lebensmut-Magazin zu neuer Qualität. Diese Arbeit wird der neue Vorstand weiterführen und sein Engagement insbesondere in den sozialen Medien und mit dem neuen Angebot lebensmut TV verstärken (mehr dazu auf S. 16). *rk*

Fotos: © Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit dieser Ausgabe des lebensmut-Magazins verabschieden wir uns von Ihnen: Nach acht Jahren im Vorstand übergeben wir unsere Aufgaben an Prof. Dr. Julia Mayerle und Sibylla Abenteuer und wünschen den beiden von Herzen viel Erfolg und gutes Gelingen. Wir sind sicher, dass sie ebenso viel Spaß an der Arbeit mit dem wunderbaren lebensmut-Team haben werden, wie wir es hatten. Eine der Aufgaben, auf die wir uns zweimal im Jahr ganz besonders freuten: als Chefredakteurinnen des lebensmut-Magazins über die fantastischen Fortschritte, Projekte, Ideen und Traditionen unseres Vereins zu berichten, den großzügigen Spendern zu danken und die fröhlichen Feste mit vielen Fotos für unsere Erinnerungen festzuhalten. Und das immer in der festen Überzeugung, dass die Arbeit von lebensmut e.V. unendlich wichtig ist für die Unterstützung von Menschen mit Krebs.

Wir wünschen auch Ihnen alles Gute für die Zukunft.
Mit herzlichen Grüßen,
Ilona Ramstetter und Elke Reichart

lebensmut TV – ein neues Angebot unseres Vereins

Emotion. Information. Service

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann mit Melanie N. beim Dreh im Faculty Club.

Das Team nach Drehschluss des ersten lebensmut TV Beitrags.

Mit lebensmut TV beschreitet unser Verein neue Wege der Kommunikation! lebensmut TV bringt uns die bewegenden Schicksalsgeschichten von Menschen näher, die an Krebs erkrankt sind und die die Unterstützung von lebensmut in Anspruch genommen haben – sei es als Patient oder als Angehöriger. Dabei werden die Angebote von lebensmut dargestellt und die Betroffenen schildern, welche sie in Anspruch genommen und welche ihnen geholfen haben. Auch auf die medizinischen Aspekte der jeweiligen Krankheit wird eingegangen.
Der erste Beitrag von lebensmut TV ist nun fertiggestellt – nicht zuletzt mit Hilfe der Anschubfinanzierung durch eine großzügige Spende. Danke auch an die Leitung des IZB, die uns den Faculty Club als Drehort kostenlos zur Verfügung gestellt hat. Seit dem 28.11.2021 kann lebensmut TV online auf unserer Homepage lebensmut.org abgerufen werden. Für 2022 sind weitere Beiträge geplant, unter anderem zur Familiensprechstunde, aber auch zu neuen Behandlungskonzepten wie der Immuntherapie und zu speziellen Krebserkrankungen.
Im ersten Beitrag von lebensmut TV schildert Melanie N., wie sie mit der Diagnose und Therapie eines Mantelzell-Lymphoms umgegangen ist und welche Ängste und Sorgen sie belastet haben. Sie ist aber gleichzeitig auch Angehörige, da ihr Mann Axel W. an einem Hirntumor leidet, der immer wieder operiert werden musste. Wie man mit dieser doppelten Belastung umgehen und trotzdem Lebensmut behalten kann, erfahren Sie, wenn Sie sich den Beitrag anschauen! *uh*

Wie gefällt Ihnen unser neues Format?
Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen zu lebensmut TV und auch über Ihre Spende zugunsten dieses Projekts.

Fotos: © lebensmut TV

Fotos: ©LMU Klinikum, Andreas Steeger; privat; Coverabbildungen mit freundlicher Genehmigung der Verlage

Krebsberatungsstelle

Seit Juli 2021 ist die psychosoziale Krebsberatungsstelle lebensmut e.V. am Krebszentrum – CCC München[LMU] anerkannt. Hervorgegangen aus der seit 2006 bestehenden Kontakt- und Informationsstelle unterstützt sie Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen im Umgang mit der Krankheit. Dazu gehört auch eine erste Orientierung zu sozialrechtlichen Fragen wie finanzieller Absicherung, Rehabilitation und Schwerbehinderung.
Im Verlauf einer Krebserkrankung und Therapie bleibt die Krebsberatungsstelle lebensmut für Betroffene bei jeder neuen Frage ansprechbar, berät, hört zu und vermittelt auch an spezialisierte Angebote weiter. Besonders zu erwähnen sind zwei Schwerpunkte: die Familiensprechstunde unterstützt krebskranke Eltern und begleitet Kinder und Jugendliche.
KiA – Krebs im Alter ist ein Angebot für Betroffenen 65+, auch mit Blick auf alterstypische Belastungen.
Die Krebsberatungsstelle lebensmut e.V. am Krebszentrum CCC München[LMU] wird gefördert vom

GKV Spitzenverband

Information + Kontakt
Tel. (089) 4400-74918
ccc.lebensmut-kbs@med.uni-muenchen.de
www.lebensmut.org

Hilfreiche Angebote

Für den Krebs-Informationstag 2021 haben die Veranstalter viele hilfreiche Kontakte von regionalen und überregionalen Organisationen und Vereinen zusammengestellt. Krebspatienten und ihre Angehörigen können diese Adressen nach wie vor auf der Internetseite www.krebsinfotag-muenchen.de abrufen. Dazu gehören neben qualitätsgesicherten Informationsplattformen im Internet auch vielfältige Kontaktadressen: von Krebsberatungsstellen über Selbsthilfeorganisationen bis hin zu unterstützenden Einrichtungen und palliativen Angeboten.

Internet
www.krebsinfotag-muenchen.de
> Hilfreiche Angebote

Über Gefühle reden

Für krebskranke Eltern mit kleinen Kindern erreicht uns aus der Familiensprechstunde dieser Buchtipp: „Da sein. Was fühlst du?“ In diesem mit Tierbildern wunderschön gestalteten Buch erklärt die Illustratorin Kathrin Schärer anhand von 30 bebilderten Tierszenen Gefühle und gibt ihnen einen Namen. So kann das Kind nicht nur seine eigenen Emotionen wiedererkennen, sondern auch mit Mama und Papa darüber reden und erfahren, dass es in Ordnung ist, diese Gefühle zu haben. Das Buch richtet sich insbesondere an Kinder von drei bis fünf Jahren.

Kathrin Schärer
Da sein. Was fühlst du?
Hanser 2021, 12 Euro

Überlebensbuch für die Seele

Eine Empfehlung der lebensmut Krebsberatungsstelle: Die Neuerscheinung „Diagnose Krebs – Das Überlebensbuch für die Seele“ eröffnet Krebspatienten und Angehörigen ein solides Wissensfundament, um ihren persönlichen Weg durch die Krankheit zu finden. In klarer, zugewandter Sprache greift die Autorin Dr. Angela Grigelat viele, auch hochaktuelle Themen auf. Dabei schöpft die Psycho-Onkologin und Psychotherapeutin aus ihrer langjährigen Arbeit mit Betroffenen.

Dr. Angela Grigelat
Diagnose Krebs – Das Überlebensbuch für die Seele
Hardcover mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, 22 Euro

Freiexemplare zu gewinnen!
Die Krebsberatungsstelle lebensmut verlost fünf Exemplare des Buches „Diagnose Krebs – Das Überlebensbuch für die Seele.“ Die ersten Anrufer gewinnen – also gleich zum Hörer greifen: Tel. (089) 4400-74918

Festabend 2021

Wir freuen uns aufs nächste Jahr

Am 24. November hätte das traditionelle Fest von lebensmut in der Alten Rotation stattfinden sollen. Doch leider musste der Liederabend „Allein in einer großen Stadt“ coronabedingt abgesagt werden.

„Wir bedauern das sehr, da wir es als große Ehre empfunden haben, den Verein durch unser Mitwirken wenigstens ein bisschen zu unterstützen. Die Arbeit des Vereins ist so ungeheuer wichtig. Jeder, bei dem das Sterben ein Teil der Realität geworden ist, weiß das. Unser Beitrag hätte ein musikalischer sein sollen, da uns so oft die Worte fehlen, wenn wir mit dem Thema Tod konfrontiert werden. Und so ist für uns die Musik eine Möglichkeit, das auszudrücken, wo die Worte nicht reichen.
Danke für Eure wichtige und wertvolle Arbeit!

Jochen Schölch
Leiter des Studiengangs Schauspiel an der Bayerischen Theaterakademie August Everding

Es ist schade um das vielversprechende Programm, das die Studentinnen und Studenten der August Everding Akademie für lebensmut mit viel Freude geprobt hatten. Christoph Weber, musikalischer Leiter und Begleiter am Klavier, schreibt zu dem Liederabend:
„In den Liedern, die wir ausgesucht hatten, geht es um Einsamkeit, Verlust, Schmerz und Abschied (Allein in einer großen Stadt, Avec le temps, Lotte, Under the bridge, Junimond). Es geht um den Wunsch, aus dem alltäglichen Leben auszubrechen (Cluburlaub, Life on Mars), um den Wunsch, nicht Aufzugeben trotz größter Schwierigkeiten (I won't compain), aber auch um Glück und Dankbarkeit (What a wonderful world, I got live, Feeling good) und um Trost und Hoffnung (Irgendwo auf der Welt).“

Und um noch ein paar Lieder zu nennen: A day in the life of a fool, Gras (Gundermann), In dieser Stadt (Knef), That’s life, Männer und Frauen (Gundermann) und ein Duett von Mendelssohn.

Wir hatten uns alle sehr auf diesen Abend gefreut und bedanken uns bei Almut Kohnle, Enea Boschen, Emma Schoepe, Estelle Schmidlin, Magdalena Laubisch, Jan-David Bürger, Leonard Burkhardt, Samuel Sandriesser und Christoph Weber für ihr großartiges Engagement. Unser herzlicher Dank geht auch an Sabine Dultz für die Vorbereitung und nicht zuletzt an die Gastgeber Marlene und Dr. Dirk Ippen.

Ein bisserl Wiesn auf der Terrasse der Rabenwirtin: (v.l.) Sibylla Abenteuer, Gastgeberin und neues Vorstandsmitglied, und Lebensgefährte Dr. Christian Wolf; Dr. Dirk und Kuratoriumsvorsitzende Marlene Ippen; Prof. Dr. Wolfgang und Ulla Hiddemann; Professorin und neues Vorstandsmitglied Julia Mayerle; Ulrike Seul; Dr. Gerhard und Jutta Beiten; Maria Zsolnay; Natalie Schmid und Thomas Jansing; Ulla Feldmeier; Susanne Inselkammer mit Rudolf und Evi Brandl.

Kleine Wiesn beim Rabenwirt

Ein Fest auf der Terrasse hoch über der Isar für lebensmut
Viel Unterstützung für die Arbeit für Menschen mit Krebs

Endlich wieder feiern, wieder zusammen an einer üppigen Tafel sitzen, sich austauschen, sich umarmen! Für viele Gäste war dieser Samstag Ende September seit Langem wieder ein Stückchen Normalität. Genau 50 Gäste von lebensmut – streng nach 3G-Regel –, darunter viele Ärzte, Wissenschaftler, Münchner Traditionsunternehmer und Anwälte feierten auf der Terrasse des Rabenwirts in Pullach ein bisserl Wiesn – und die Neuerungen, die es trotz Corona und Lockdown im Verein gibt: „Wir haben die Corona-Zeit aktiv genutzt“, weiß lebensmut-Gründer Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann. So ist über ein Programm der Bundesregierung die Finanzierung neuer (Beratungs-)Stellen gesichert, drei neue Räume in der Klinik an der Pettenkoferstraße kommen hinzu und bald wird es auch eine eigene Fernsehsendung geben: lebensmut-TV!

Die Idee dazu hatte TV-Produzentin Ulla Hiddemann: „Es werden richtig professionelle Sendungen, mit Schicksalsgeschichten von Patienten, mit Interviews von Fachärzten und einem Service, wer wir sind und was wir tun.“ Abrufbar bald auf der Homepage unter www.lebensmut.org. „Dafür haben wir bereits eine Spende von 50.000 Euro bekommen“, verriet Wolfgang Hiddemann.

Und noch etwas gab es zu verkünden – zwei neue Gesichter im Vorstand: die Direktorin der Medizinischen Klinik II der LMU München, Professorin Dr. Julia Mayerle, sowie Rabenwirtin Sibylla Abenteuer. Letztere sorgte für ganz handfeste Tatsachen und servierte den Gästen ein viergängiges Menü mit Kürbis-Orangen-Suppe, geräuchertem Forellenfilet, Apfel-Basilikum-Sorbet und knuspriger Ente mit Knödel. Ach ja, den Kaiserschmarrn nicht zu vergessen …

Schmerzlich vermisst wurden Elke Reichart und Ilona Ramstetter, die nach acht Jahren ihre Plätze im Vorstand für ihre Nachfolgerinnen frei gemacht haben. *Maria Zsolnay*

Fotos: © Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß

Wir machen Mut. Helfen Sie uns dabei!

Unser Anliegen ist es, Menschen nach einer Krebsdiagnose mit ihren Gedanken und Gefühlen nicht alleinzulassen.

In intensiven Gesprächen können Patienten und Angehörige über ihre Ängste und Wünsche, über Mut, Trauer und Verzweiflung und ihre Zuversicht sprechen.

Aber auch Angebote, wie die Familiensprechstunde mit dem Schwerpunkt Kinder krebskranker Eltern, die Atemtherapie und Kunsttherapie, das bewegungstherapeutische Angebot Draußen Aktiv sowie regelmäßige Informationsveranstaltungen sind von lebens**mut** e.V. geförderte Projekte in München und Landshut.
Unsere Angebote werden ausschließlich durch projektbezogene Fördergelder und Spenden finanziert.
Dank dieser Unterstützung können wir betroffenen Menschen in einer schwierigen Lebenssituation helfen und sie begleiten.

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, diese Arbeit dauerhaft zu sichern – ob Einzelspende, regelmäßige Spende (zum Beispiel alle zwei Monate) oder Spendenaktion zu einem speziellen Anlass, wie Geburtstag oder Firmenjubiläum.

Vielen Dank!

Helfen Sie uns helfen!

Unser Spendenkonto

Stadtsparkasse München
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99

Treue Freunde

Prof. Dr. Hartmut Kunstmann und Soo Leng Kunstmann gehören zu den treuesten Freunden von lebensmut: Nicht nur, dass sie auf allen Veranstaltungen und Festen dabei und willkommene Gäste sind, das Münchner Ehepaar macht auch in seinem privaten Umfeld und im beruflichen Alltag unermüdlich Werbung für unseren Verein. Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle – auch für die großzügige Spendensumme, die auf der Geburtstagsfeier von Soo Leng gesammelt wurde.

Kaufladen für die Familiensprechstunde

Auf die Unterstützung unserer ehrenamtlichen Helferin Gerti Schmid können wir immer zählen. Jetzt hat sie lebensmut ein ganz besonderes Geschenk gemacht: Sie hat uns einen Kaufladen aus den 50er-Jahren für die Familiensprechstunde gestiftet. Die Freude darüber ist groß – nicht nur bei den Kindern.

Viel Unterstützung für lebensmut

Evi Brandl, München | **Dr. Harald Brenner,** München | **Walburga Endrös-Steiner**, Starnberg | **Angelika Engelhardt,** München **Frid. u. Wolfg. Erlenbach-Stiftung,** München | **Dr. Bertold Gaede,** München | **Dr. Ute und Rupert Goetz,** München | **Ingrid Graber,** München | **Dr. Christoph Haesner,** Tegernsee | **Katja Hofem,** Icking | **Josefa Inselkammer,** Greiling | **Marlene und Dr. Dirk Ippen,** Gräfelfing | **Kunstkreis Marlene Ippen,** Gräfelfing | **Zita Janker,** München | **Dr. Gerhard Jooss,** München | **Frauke Meyne,** Gräfelfing | **Heidi und Bernd Obermair, München** | **Carola Pinckernelle,** München | **Dr. Frank-Peter Reissinger,** München | **Judith Richter,** München | **Robert Salzl,** Schliersee | **Beate und Dr. Wulf von Starck,** Gräfelfing | **Harald Strötgen,** Stockdorf | **Stefanie u. Dr. Joseph Taormino,** München | **Dr. Karin und Prof. Jörg Tonn,** München | **Renate und Dr. Robert Schmucker,** Riemerling | **Ulrike und Dr. Roland Seul,** Berg | **Drs. Eva u. Nikolaus Weissenrieder,** München | **Klaus Walterspiel,** München | **Dr. Wilhelm Winterstein,** München

Fotos: © lebensmut e.V.; privat

Fotos: © privat; www.freepik.com

Spenden zum 70. Geburtstag

Ihren 70. Geburtstag hat Dr. Eva Winkler-Weissenrieder aus München im Sommer sehr fröhlich im Kreise ihrer Familie und Freunde gefeiert (auf unserem Foto mit ihrer Enkelin). Ihr Ehemann hatte das Fest entsprechend aller Corona-Vorgaben ausgerichtet. „Gleichzeitig war es auch das nachgeholte Fest für den 7. Geburtstag meines neuen Lebens nach der Transplantation. Ohne viel, viel Glück, der hervorragenden medizinischen Therapie und Betreuung und der unglaublichen Empathie des Teams auf G21 und M21 hätte ich meine Enkelin nie erleben können“, schreibt Dr. Winkler-Weissenrieder. Sie bat ihre Gäste, anstelle von Geschenken um eine Spende für lebensmut e.V.. Es kamen insgesamt 3.120 Euro zusammen. „Die Spende ist nur ein kleiner Dank an alle Menschen, die dazu beitragen, Patienten wie mir und deren Angehörigen das Leben ein bisschen zu erleichtern.“

Senioren fit im Netz dank Stadtsparkasse München

Um in Zeiten von Corona-Beschränkungen älteren Menschen den Kontakt zu Familie und Freunden zu ermöglichen, hat der ehemalige Vorstandsvorsitzende der Stadtsparkasse München und lebensmut-Mitglied Harald Strötgen eine Initiative gestartet: Tablets für Senioren!
Auch das lebensmut-Projekt „KiA fit im Netz“ profitierte von dieser Initiative und bekam von der Stadtsparkasse München eine Spende in Höhe von 10.000 Euro zum Kauf von Tablets.

Die Tablets werden den Teilnehmern des KiA-Projekts leihweise zur Verfügung gestellt. lebensmut-Mitarbeiterin Dr. Corinna Eichelser schult die Senioren. „Eine super Sache“, ist die einhellige Meinung.

Corinna Eichelser,
Projektleitung KiA-fit im Netz

Zauberhafte Karten

Die Weihnachtskarten der Illustratorin Jenny Römisch vermitteln einen ganz besonderen Zauber. Wir bieten unseren Leserinnen und Lesern das Set mit jeweils fünf Karten zum Preis von fünf Euro an. Der Erlös geht komplett an lebensmut e.V. Das Set gibt es auch mit wunderschönen Ganzjahresmotiven.

Wenn Sie Karten erwerben möchten,
melden Sie sich bitte bei
Anita Uihlein, Tel. (089) 4400-74918 oder
anita.uihlein@med.uni-muenchen.de

Geburtstagsspenden

Willi Gröne, München
Marlene Ippen, Gräfelfing
Soo Leng Kunstmann, München
Dr. Eva Winkler-Weissenrieder, München

Kondolenzspenden

Gertraud Reindl, Großinzemoos
Christiane Reubekeul, München
Karl-Heinz Riesenbeck, München

Wir bedanken uns herzlich bei allen genannten und ungenannten Spendern.

Ausbalanciert durch den Tag

Eine Krebstherapie verändert den Körper. Sichtbar oder unsichtbar – aber in jedem Fall spürbar. Sport ist eine Möglichkeit, diese Veränderung positiv zu begleiten.

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk – mal groß, mal klein, mit kleinen Fältchen oder ohne und mit Haar- und Hautfarben, die man selber nicht chöner malen könnte! Ein sehr erfreulicher Trend nennt sich Body Positivity. Dabei geht es darum, vermeintliche (!) Unperfektion und Veränderung anzunehmen. Und das hat unser Körper auch wirklich verdient – nicht nur seiner Schönheit wegen, sondern wegen der unglaublichen Leistung, die er täglich, jährlich, ja, ein Leben lang vollbringt.
Nun ist eine körperliche Veränderung aufgrund einer Krebserkrankung und der damit einhergehenden Therapie natürlich ein Sonderfall. Sie tritt meist sehr plötzlich und ohne Vorwarnung ein und ist von Ängsten begleitet. Diesen „neuen" Körper zu akzeptieren ist demnach leichter gesagt als getan. Aber gerade jetzt ist es besonders wichtig, dem Körper wohlgesonnen entgegenzutreten, ihn zu hegen und zu pflegen, ihn zu spüren.

Übungen für den Alltag

Schon kleine Bewegungseinheiten reichen für den Beginn.
Wir stellen Ihnen eine Kombination aus Mobilisation, Balance und Koordination vor, die Sie ganz leicht in Ihren Alltag einbauen können.

1. Strecken

Beginnen Sie den Tag mit ausgiebigem Strecken. Die Arme kommen weit nach oben, der Blick ist zum Himmel gerichtet und Sie ziehen sich weit nach oben.
Als Steigerung kommen Sie auf die Zehenspitzen und räkeln sich mal links, mal rechts zur Decke.

2. Balance

Sie stehen auf einem Bein, das andere ist angewinkelt und schwebt in der Luft. Nun strecken und beugen Sie das Bein. Nach 20 mal das Bein wechseln.

3. Koordination

Beginnen Sie mit klassischen Kniebeugen. Wenn das gut funktioniert, kommt der Oberkörper hinzu. Greifen Sie mit einer Hand die Nase, mit einer das Ohr. Jedes Mal, wenn Sie in die Hocke gehen, greifen Sie um und die andere Hand berührt Nase/Ohr.

Draußen-Aktiv-Touren

Für die nötige Portion Ausdauer empfehlen wir Spaziergänge an der frischen Luft, die Sie nach und nach steigern können. Unsere Draußen-Aktiv-Touren sind dafür eine wunderbare Gelegenheit. Einmal im Monat erwandern wir das Münchner Umland und legen etwa 10 Kilometer zurück.

Termine 2022

22. Januar | 19. Februar | 26. März | 23. April | 21. Mai | 25. Juni

Informationen + Anmeldung

Telefon (089) 4400-74918

Foto: © privat; unsplash.com

Gelesen von
Sabine Dultz

Unsichtbare Tinte

Kann man Erinnerungen sehen? Wie mit unsichtbarer Tinte sind sie den Menschen ins Gedächtnis geschrieben. Dort aber können sie erst entziffert und erkannt werden, wenn die Empfindung mit der notwendigen Temperatur des Gefühls und des Zufalls erhitzt wird. Das ist das Thema des jüngsten Romans von Frankreichs Nobelpreisträger Patrick Modiano (75), „Unsichtbare Tinte".

Auch hier geht es wie in allen seinen wunderbaren Büchern um das Wechselspiel von Vergessen und Erinnern. Schicht um Schicht wird durch den Prozess des Schreibens bloßgelegt, was sich über Jahrzehnte in Kopf und Herz abgespeichert hat. Wir sind nicht Herr über unsere Erinnerungen, also kommen sie auch nicht chronologisch vor, sondern spontan und durcheinander.

Hauptschauplatz ist das Paris der vergangenen frühen 60er-Jahre, an das sich, romantisch verklärt, fünf Jahrzehnte später der Ich-Erzähler lückenhaft erinnert. Dieser Jean Eyben ist jetzt um die 70 und hält ein verblichenes, hellblaues Dossier in Händen, das er einst als Zwanzigjähriger aus einer Detektei, in der er eine Art Praktikum absolvierte, hat mitgehen lassen. Seine Aufgabe war es damals, der darin beschriebenen und plötzlich spurlos verschwundenen Noêlle Lefebvre nachzuspüren. Cafés, Tankstellen, Wohnungen, Taschenläden, Metrostationen, Tanzsäle, Postämter und diverse Bekannte werden aufgesucht. Schnell aber wird Jean dieses Detektivspiel lästig, er bricht es ab. Geblieben ist ihm die hellblaue Mappe, eine vage Erinnerung, vielleicht auch Mahnung. Denn überfallartig kommt ihm im Laufe seines Lebens die Akte der jungen Frau immer wieder einmal in den Sinn. Er bildet sich ein, ihr Gesicht, irgendwie schon einmal gesehen zu haben. Also spürt er ihrem Verbleib immer wieder nach. Und ist er ihr in Rom nicht vielleicht doch einmal ganz nah?

Jetzt, im Alter, schreibt Jean alles auf. Aber wie lückenhaft ist doch seine Erinnerung, wie geringfügig sein Wissen über die Verschwundene, wie fragwürdig das, was er glaubt zu wissen.

Schon die alten Römer kannten das Geheimnis der unsichtbaren Tinte. Der Dichter Ovid hatte sie den Frauen für delikate Botschaften an ihre Liebhaber empfohlen. Entschlüsseln konnte sie nur der jeweilige Adressat. Es ist das Privileg der Leserinnen und Leser, die Liebeserklärungen Patrick Modianos und seiner Figuren entziffern zu dürfen. Ihr Charme ist überwältigend.

Patrick Modiano
Unsichtbare Tinte

Hanser Verlag,
142 Seiten, 19 Euro

Fotos: © privat; unsplash.com; Coverabbildung mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Ausgewählt von
Marlene Ippen

Wessobrunner Gebet

Das erfuhr ich unter den Menschen
als wunderbarstes Wissen:

Dass die Erde nicht war,
noch der Himmel,
noch Bäume, noch Berge, nichts war.
Noch die Sonne, noch Mond,
noch die Sterne. Das Meer nicht,
keine Grenzen und Ufer.
Da war doch der eine, Allmächtige,
Gott, voller Huld und Milde,
und bei ihm viel göttliche Geister.

Heiliger Gott, allmächtiger Gott,
der Du Himmel und Erde geschaffen
und den Menschen
viel Gutes gegeben hast,
gib mir aus Gnaden den Glauben
und eben auch
guten Willen und Weisheit
und wissende Klugheit
und Kraft, dem Bösen zu trotzen,
dem Argen zu widerstehen,
damit Dein Wille geschehe.

Amen

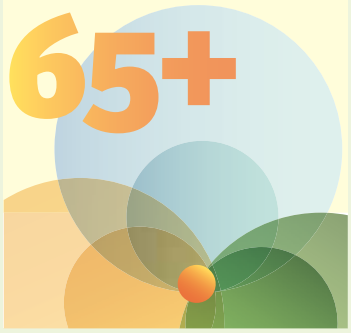
Anonym , 9. Jahrhundert

Die Liebe

Die Liebe hemmet nichts;
Sie kennt nicht Tür noch Riegel,
Und dringt durch alles sich;
Sie ist ohn' Anbeginn,
Schlug ewig ihre Flügel,
Und schlägt sie ewiglich.

Matthias Claudius (1740–1815)

Wir sind für Sie da!



Mit unseren Angeboten und Projekten stehen wir Ihnen auch in diesen unwegsamen Zeiten zur Seite! Wir informieren, beraten und begleiten Sie – aktuell in den meisten Fällen telefonisch oder per Video, aber auch im persönlichen Gespräch, wenn es die Rahmenbedingungen ermöglichen.

Krebsberatungsstelle

Information, Beratung und Begleitung für Betroffene, Angehörige und Freunde
Information + Anmeldung:
Serap Tari, Dipl.-Biologin und Psycho-Onkologin
Karen Stumpenhusen, Sozialpädagogin und Psycho-Onkologin i.W.
Tel. (089) 4400-74903 | lebensmut@med.uni-muenchen.de

Familiensprechstunde

Beratungs- und Therapieangebot für krebskranke Eltern und ihre Kinder
Information + Anmeldung:
Caroline Mehner, Dipl.-Psychologin, systemischeTherapeutin i. A.
Tessa Linke, Psychologin M.A., Psychol. Psychotherapeutin i. A.
Lucie Weiss, Pädagogin/Psychologin M.A., Klientenzentrierte Therapeutin
Spezialsprechstunde Hirntumor und Hirnmetastasen
Tel. (089) 4400-77905 | familiensprechstunde-onkologie@med.lmu.de

KiA – Krebs im Alter

Ein Angebot für Betroffene und ihre Lebenspartner ab 65 Jahren
Information + Anmeldung:
Karen Stumpenhusen, Sozialpädagogin und Psycho-Onkologin i.W.
Tel. (089) 4400-74918 | karen.stumpenhusen@med.lmu.de

Offenes Atelier für Menschen mit Krebs*

mit Katja Bonnländer, Kunsttherapeutin | **Samaya Thier,** Kunsttherapeutin
Das offene Atelier findet aktuell als virtuelles Angebot statt.
Rückfragen unter Tel. (089) 4400-74918
*In Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Draußen Aktiv

2022 sind folgende Termine geplant
und werden als virtuelles Training oder Draußen-Aktiv Tour stattfinden:
22. Januar | 19. Februar | 26. März | 23. April | 21. Mai | 25. Juni
Anmeldung unter Tel. (089) 4400-74918

21. Krebs-Informationstag – 22. Oktober 2022

für Patienten, Angehörige und Interessierte | www.krebsinfotag-muenchen.de

Fotos: © fotolia.com; privat; Illustration: Reinhard Blumenschein;