

Auf seiner Internetseite steht gleich zur Begrüßung: „Ich rede über Krebs. Ich rede über den Tod. Ich rede über Tabus. Du auch.“ Damit kommt Alexander Greiner sofort auf den Punkt: Der 2015 an Hodenkrebs Erkrankte ist heute Leiter der Selbsthilfegruppe „Männer und Krebs“, sowie der Online-Selbsthilfegruppe „Herrenzimmer“, Blog- und Buchautor. Sein Herzensanliegen: Dem Krebs den Schrecken nehmen.

„Ich hab's gemacht wie viele (Männer): den Krebs verschwiegen“



Alexander Greiner hat seine Krebserkrankung überwunden. Der Autor und Journalist lebt in Wien und moderiert zwei Selbsthilfegruppen für Männer. www.alexandregreiner.com

Herr Greiner, Sie erhielten 2015 mit 35 die Diagnose Hodentumor und wurden operiert. 2017 war klar, dass der Krebs zurück war. Wie sind Sie durch diese Zeit gekommen? Das war zweigeteilt. Zwischen den beiden Diagnosen bin ich mit dem Krebs so umgegangen, wie es viele Männer tun – meine ich jedenfalls: ich hab's verschwiegen und mich mit dem Krebs nicht beschäftigt. Hodenkrebs ist ja, wenn rechtzeitig erkannt, gut behandelbar. Nach der OP dachte ich deshalb, ich bin geheilt.

Und als die Metastase im Oberarmknochen entdeckt wurde? Damals habe ich gemerkt: Ich kann so nicht weitermachen. Nicht nur, weil ich die Krankheit nicht mehr verstecken konnte – mein rechter Arm war schon länger nicht richtig zu gebrauchen –, sondern auch wegen der Folgen der notwendigen Chemotherapie. Vor allem wurde mir klar: Hodenkrebs kann tödlich sein. Nach der Operation war eben doch nicht alles vorbei, und ich musste mich wohl oder übel mit der Krankheit und ihren Folgen beschäftigen. Aus diesem Druck heraus habe ich begonnen, offen mit dem Thema umzugehen.

freier angefühlt. Und es gibt keinen Grund für uns, etwas zu verstecken.

Haben Sie in dieser Zeit auch professionellen Rat gesucht? Ja, dann schon. Ich wusste, es gibt die Krebshilfe, und so habe ich dort gleich am ersten Arbeitstag nach der zweiten Diagnose angerufen und gefragt: Was könnt ihr für mich tun? Ich hätte gerne Beratung und psychoonkologische Unterstützung.

Wussten Sie, was Psychoonkologie ist? Nein, nicht genau. Aber ich hatte keine Berührungspunkte, weil ich schon vor der Krebsdiagnose psychotherapeutisch behandelt worden war. Ich sehe jedoch immer wieder, dass Angeboten, die mit „Psy“ beginnen, Mistraden entgegengebracht wird, gerade auch von Männern.

Was hat Sie an diesen Beratungsleistungen besonders unterstützt? Das war zunächst die onkologische Beratung bei der Österreichische Krebshilfe Wien. Ausgelöst durch mein persönliches Umfeld, habe ich eine Zeitlang die Diagnose und auch den Sinn einer Chemotherapie angezweifelt. Und ich wollte es nicht ganz wahrhaben, wieso der Krebs jetzt doch wieder da sein sollte. Danach habe ich noch eine kleine Zweitmeinungsdyssee gestartet und war bei zwei weiteren Tumororthopäden. Schließlich hatte ich die Sicherheit bezüglich der Therapie, die ich brauchte.

Die zweite wichtige Unterstützung war die psychoonkologische Beratung, die mir auf der emotionalen Ebene eine Sicherheit in der Entscheidung für die kombinierte Chemo- und Strahlentherapie gegeben hat.

Wie lange haben Sie die psychoonkologische Begleitung in Anspruch genommen? Rund acht Monate. Dann wurde eine offene Männergruppe gegründet („Männer und Krebs“ von der Krebshilfe Wien), in die ich gewechselt habe. Das war 2018. Ich begann dort als Teilnehmer und mache nun seit Herbst 2021 die Moderation.

Sie moderieren neben der Gruppe „Männer und Krebs“ auch noch ein entsprechendes Online-Angebot „Herrenzimmer“. Ja, das „Herrenzimmer“ wurde vom Dachverband der Österreichischen Krebshilfe ins Leben gerufen. Dieses Online-Format kann man sich wie ein Publikumsgespräch bei offener Teilnahme vorstellen. Einmal im Monat treffen wir uns virtuell

mit einem Experten zu einem bestimmten Thema, z. B. Sexualität, Reden mit der Familie oder Beruf. Nach 10 Minuten Kurzvortrag ist der Raum offen für Fragen. Das ist recht spannend.

Was ist der Vorteil solcher offenen Gruppen? Nur zu kommen, wenn einem danach ist oder das Thema interessiert, macht es leichter, das Angebot wahrzunehmen. Besonders einfach ist es beim Herrenzimmer. Ich muss nirgendwo hinfahren, mich nicht anmelden und es bekommt niemand mit, dass ich teilnehme. Geboten werden immer viele hilfreiche Informationen zu wichtigen Themen rund um das Leben mit Krebs.

Ist das Reden über den Krebs, seine Folgen und persönliche Probleme leichter unter Männern?

Ich habe jedenfalls in den letzten vier Jahren die Erfahrung gemacht, dass viele Männer, die in diese Gruppen kommen, relativ schnell auftauen. Und wenn die Online-Diskussion oder das Gespräch in der Runde in Gang kommt, die Möglichkeit gerne nutzen, um ihre Fragen zu stellen und sich auszutauschen. Das ist doch auch ein Grundbedürfnis des Menschen. Und genauso okay ist es, wenn ein Teilnehmer nur zuhört, das Bild abgeschaltet hat und höchstens mal eine Frage über den Chat stellt. Wir respektieren gegenseitig, dass jeder die Dinge auf seine Weise angeht und seine eigenen Schritte setzt, kleine oder größere, wenige oder mehr.

Sie schreiben auch einen Blog und haben ein Buch

verfasst. Wie kam es dazu? Unmittelbar nach der zweiten Diagnose habe ich begonnen, über meine Krebserkrankung zu bloggen. Der Blog war ein Ventil für mich, diese Situation zu verarbeiten. Als Blogger anfangen, mir zurückzuschreiben, dass ich ihnen Mut und Zuversicht gebe, entstand die Idee, daraus ein Buch zu machen. Das war 2017. Am Ende hat es dann zwei Jahre gedauert, denn von den Blogtexten zum Buch war es ein spannender und schwieriger Weg. (rk)



Alexander Greiner:

Als ich dem Tod in die Eier trat

ISBN 978-3-218-01188-4

22,00 €