30 Jahre krebsberatung berlin

Psychosoziale Beratungsstelle
für Krebskranke und Angehörige
Selbsthilfe Krebs e.V.

- Liebe Leserin, lieber Leser! -

Vor nunmehr 30 Jahren entschlossen sich engagierte Betroffene, einen Verein zu gründen, dessen Aufgabe es sein sollte, die psychosoziale Beratung und Betreuung von Menschen, die an Krebs erkrankt sind, zu verbessern. Trotz immenser Fortschritte in der Medizin und deutlich gestiegener Überlebenschancen trifft die Diagnose »Krebs« die meisten Menschen und ihre Angehörigen immer noch mit voller Härte und bedeutet oft eine komplette Veränderung der aktuellen Lebenssituation und der Perspektive. Tiefgreifende Ängste, die unterschiedlichste Lebensbereiche berühren, treten auf und bedürfen der Bearbeitung und der Relativierung.

Unzählige Menschen sind in den vergangenen Jahren von unseren MitarbeiterInnen beraten und betreut worden, haben Informationen erhalten, haben gelernt, mit der Krankheit zu leben, vielleicht sogar, sie zu überwinden und einen Weg in ein neues Leben zu finden, vielleicht aber auch, dem unausweichlichen Tod zu begegnen.

Wir können das Schicksal nicht außer Kraft setzen, aber wir können mit Fachlichkeit und Sachlichkeit, Geduld und Zuhören ein Klima schaffen, das es den Betroffenen und ihren Angehörigen leichter macht, ihr Leben trotz Krankheit weiter zu leben und in ihrem eigenen Sinne zu gestalten.

An dieser Stelle möchten wir all denen danken, die durch ihre Unterstützung dazu beitragen, dass wir auch heute noch unsere Aufgaben, die damals in der Vereinssatzung festgelegt wurden und die auch heute noch dringend nötig sind, erfüllen können.

Mit Stolz schauen wir zurück auf 30 Jahre erfolgreiche Arbeit und wünschen uns für unser heutiges Jubiläum ein gutes Gelingen.

Berlin, 08. März 2013

Regina Olschewski-Boldt

- Inhalt -

Grußwort von Milan Peschel,
Schauspieler und Regisseur
- 02 -

Grußwort von Franz Müntefering,
Mitglied des Deutschen Bundestages
- 04 -

»Wie alles begann«
Chronik
- 06 -

Betroffenenberatung
- 11 -

Angehörigenberatung
- 12 -

»Mit der Kunst die Krise bewältigen«
Die Kunstwerkstatt
- 14 -

Erfahrungsberichte
- 17 -

Eindrücke von der Friedenauer Gesundheitsmeile
- 31 -

Spender
- 32 -

Stimmen unserer Klienten
- 33 -

- Grußwort zum dreißigjährigen Bestehen der krebsberatung berlin -

Zuerst einmal möchte ich Ihnen gratulieren; seit dreißig Jahren hilft, berät und unterstützt Ihr Verein Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie ihre Angehörigen. Diese Arbeit erfordert viel Kraft, viel Empathie, aber auch viel Mut. Mut, sich immer wieder den schweren Schicksalen der Betroffenen zu stellen, dem Krebs und dem Leid, das diese Krankheit verursacht, entgegenzutreten. Das ist Arbeit, und diese Arbeit ist eine der wichtigsten, denn sie ist zutiefst menschlich. Sie helfen den Erkrankten, sie unterstützen die Angehörigen, und nicht nur das. Sie setzen mit Ihrer Arbeit auch ein Zeichen. Sie zeigen uns Menschen der westeuropäischen Gesellschaft, wie Menschlichkeit und Nächstenliebe tatsächlich aussehen und gelebt werden können.

Schauen wir uns um. Alter, Krankheit, Schwäche und Tod stellen in unserer Welt einen Makel dar, obwohl sie doch zum Leben dazugehören, ein Teil davon sind, genauso wie unsere Geburt. Warum wird, wer keine Kraft mehr hat zum Produzieren oder Konsumieren, so schnell ein Außenseiter? Ist das tatsächlich das Einzige, was zählt? Können wir es uns wirklich leisten, unsere erkrankten Mitmenschen, die Sterbenden, unsere Alten, aus unserem Blickfeld zu entfernen, in die Einsamkeit zu entlassen? Ich find nicht.

Ihre Arbeit ist wichtig, ist unersetzbar, ist sinnstiftend. Und das Thema Krebs darf und muß in der Öffentlichkeit vorkommen. Warum vor etwas davonlaufen, das Teil unserer Gesellschaft, unserer Zivilisation ist? Der Öffentlichkeit muß klar werden, dass die Betreuung und die Versorgung der Erkrankten nicht nur auf das Feld der Medizin beschränkt bleiben darf. Und keineswegs geht es nur um den Patienten, sondern es geht auch immer um sein Umfeld, seine Angehörigen, die Freunde, die Kollegen. Auch sie brauchen unser Verständnis, unsere Hilfe, unsere Solidarität und Anteilnahme.

Als ich im Juni 2010 von Andreas Dresen gefragt wurde, ob ich in seinem Film HALT AUF FREIER STRECKE die Rolle eines Sterbenden übernehmen würde, sagte ich ohne Bedenken zu, ohne zu ahnen, worauf ich mich einlassen würde. Die Beschäftigung mit der Krankheit machte mich zunächst traurig, dann wütend und sprachlos. Aber dann wurde mir klar, dass ich im Begriff war sehr viel zu lernen. Über das Sterben, aber vor allem über das Leben, über Einsamkeit und Angst, aber auch über Hoffnung und Solidarität. Und ich habe Menschen kennengelernt, deren Stärke und Lebensmut mich sehr beeindruckt und mir in vielerlei Hinsicht geholfen haben. Vor allem aber habe ich verstanden, dass das Sterben zum Leben dazugehört, dass Tod und Geburt eins sind.

Liebe Mitarbeiter, Freunde und Helfer der krebsberatung berlin. Ich wünsche Ihnen für Ihre Arbeit weiterhin die Kraft und den Mut, die Ausdauer und den Optimismus, die diese Tätigkeit erfordert.

Mit allerherzlichsten Grüßen

Ihr Milan Peschel

- Sehr geehrte Damen und Herren! -

Am 8. März 2013 feiert die »krebsberatung berlin« ihren 30. Geburtstag. Ich sage Ihnen aus diesem Anlass Dankeschön und Glückwunsch. Ich bin gewiß, in diesen 30 Jahren waren Sie für viele Menschen - Betroffene und Angehörige und Bekannte - eine große Hilfe, haben Rat gegeben, hatten Zeit füreinander, haben Lebensmut gestärkt.

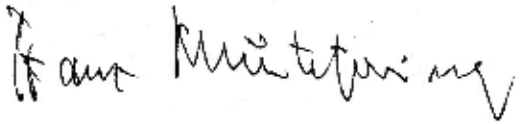
Jeder Einzelne zählt. Jeder erkrankte Mensch und jeder Mensch, der hilft. Wenn wir uns beim Helfen unterhaken, geht es leichter und wird es wirkungsvoller. Organisation und Solidarität sind keine Widersprüche. Denn Solidarität ist nicht nur der gute Wille zum Helfen, Solidarität braucht auch das handwerkliche Können.

Die »Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige Selbsthilfe Krebs e.V.« in Berlin-Friedenau verbindet diese hohe fachliche Qualifikation und dieses solidarische Engagement und bleibt weiterhin unverzichtbarer Bestandteil einer Sozialen Gesellschaft, für die wir werben und arbeiten. Der Staat muss den Sozialstaat sichern und garantieren. Aber die Stadt braucht die soziale Gesellschaft, denn die ist der Kitt für gutes Miteinander.

Mit dem Risiko schwerer Krankheit leben wir alle und jeder von uns weiß um die Unvermeidbarkeit auch des eigenen Sterbens. Jede Lebensphase ist wichtig, auch die in schwerer Krankheit und auch die unwiderruflich letzte. Jede Lebensphase hat die Chance auf Lebensqualität.

Ich wünsche Ihnen Ausdauer im Einsatz und Freude an Ihrer Arbeit.

Glück auf!



Franz Müntefering

Vorstand und Mitarbeiterinnen 2013

Wie alles begann

1983 haben sich Frauen und Männer gefunden, die in ganz unterschiedlicher Weise vom Thema Krebs betroffen waren. Gemeinsam entstand die Idee, eine psychosoziale Anlaufstelle für Krebspatienten aufzubauen. Zu viele Krebspatienten waren nach dem Krankenhausaufenthalt auf sich alleine gestellt, ohne angemessene psychosoziale Beratung. Hilfe zur Selbsthilfe war einer der leitenden Gedanken der Gründungmitglieder. Außerdem schien es besonders wichtig, dass Mitarbeiter mit sowohl umfassender fachlicher Qualifikation als auch direkter Betroffenheit durch eigene überstandene Krebserkrankung dort arbeiten sollten. Zu diesem Zweck wurde ein Verein gegründet, die »Selbsthilfegruppe Krebs e.V.«

mit den folgenden festgeschriebenen Zielen:

- von Krebs betroffenen Bürgern durch selbstbetroffene Fachkräfte psychosoziale Betreuung zukommen zu lassen;
- Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten;
- Angehörige und Hinterbliebene zu beraten;
- wissenschaftliche Informationen über onkologische Themen zu sammeln und Interessierten zugänglich zu machen;
- themenzentrierte und therapeutisch angeleitete Gruppen einzurichten.

Zudem sollte die Beratung ausschließlich weltanschaulich, konfessionell und politisch ungebunden und unabhängig von Zuwendungen pharmazeutischer Unternehmen sein.

Gründung und Aufbauarbeit

Ulf Finks Gesundheitsressort war 1983 zu einer Finanzierung von Material- und Sachkosten sowie einer halben Psychologenstelle bereit. Im März 1983 wurden Räume im Albrecht-Achilles-Haus bezogen; der Aufbau der Beratungsstelle konnte beginnen! In den ersten Monaten wurde viel Energie in die Öffentlichkeitsarbeit gesteckt. Eine große Schwierigkeit bestand darin, trotz unseres Selbsthilfenamens als professionelle Beratungsstelle anerkannt zu werden. 1987 endlich konnte der Verein *Psychosoziale Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige Selbsthilfe Krebs e.V.* ins Vereinsregister eingetragen werden. Mitte der achtziger Jahre wurde die Gründung einer Krebsarbeitsgemeinschaft beschlossen, einem losen Zusammenschluss von Krebs-Selbsthilfegruppen und Menschen, die im gesundheitlichen Sektor dieser Stadt tätig waren. Den bezirklichen Beratungsstellen war zu dieser Zeit tatsächlich untersagt, das Wort Krebs im Namen zu führen, was deutlich macht, in welchem Ausmaß die Krankheit Krebs damals tabuisiert war. Der Mitarbeiterstab konnte um eine weitere halbe Psychologenstelle und Anfang der neunziger Jahre um zwei halbe Sozialarbeiterstellen erweitert werden. Diese personelle Besetzung entspricht auch dem heutigen Stand.

Angehörigenarbeit

Im Sommer 1992 konnte die Angehörigenarbeit als zweites eigenständiges Angebot durch eine betroffene angehörige Mitarbeiterin etabliert werden. Durch intensive, aufklärende und stützende Gespräche gelang es immer wieder, Angehörige zu motivieren und sie in die Lage zu versetzen, ihre Partner/in zu Hause bis zum Tode zu pflegen. Unterstützt wurden die Angehörigen durch intensive Begleitung beim Sterbe- und Trauerprozess und durch Haus- und Krankenhausbesuche.

Öffnung der Grenze: neue Klienten

Im Zuge der Wende stieg der Bedarf an Beratungen enorm an. Es gab Anfragen von Menschen, die Selbsthilfegruppen initiieren wollten und an Erfahrungsberichten und Informationen großes Interesse hatten. Terminabsprachen mit Betroffenen aus der DDR gestalteten sich zeitaufwendig, weil sie in der Regel schriftlich stattfinden mussten.

Angekommen

Wir waren auf Tagungen und Kongressen vertreten, gaben Interviews und hielten Vorträge und setzten uns für eine Verbesserung der Situation der Krebskranken ein. Die Arbeit mit den Klienten ist eine stille, zeitintensive und individuelle Arbeit ohne große Außenwirkung und kaum messbar; ein einzelner Mensch kann unterstützt werden, ein einzelner Mensch schöpft Hoffnung und sieht wieder Perspektiven in seinem Leben.

Unsere aktuellen Gruppenangebote:

- Atemarbeit
- Bochumer Gesundheitstraining
- Frauenselbsthilfegruppe
- Angehörigengruppe, Männergruppe
- Kunstwerkstatt, Trauergruppe

Finanzierung

Von Anfang an stellte sich die Finanzierung unserer Arbeit als großes Problem dar. Förderungen wurden und werden immer nur für ein Jahr gewährt, Mittel wurden gekürzt, einzubringende Eigenmittel erhöht. Dass wir es 30 Jahre geschafft haben, immer wieder eine Förderung zu bekommen, verdanken wir unserer überzeugenden Arbeit, transparenten Nachweisen über die verwendeten Gelder und immer auch den Menschen, den Entscheidungsträgern, denen wir an dieser Stelle danken möchten. Nur durch das große Engagement der Mitarbeiterinnen, des Vorstandes und der ehrenamtlichen Mitarbeiter und den Glauben an den Sinn der Arbeit konnten die ganzen Einschränkungen getragen werden.

Unser dringender Wunsch an die Politik ist es, dass unsere wichtige Arbeit mit einer dauerhaft ausreichenden Finanzierung gewürdigt wird.

Heute

Wir können auf dreißig Jahre Arbeit mit Krebskranken und ihren Angehörigen zurückblicken. 2011 wurden neue Räume in der Cranachstraße 59 bezogen. Wir haben für unsere Arbeit ein Qualitätshandbuch entwickelt und sind zertifiziert. Fast alle Mitarbeiterinnen haben eine psychoonkologische Zusatzausbildung und sind für ihre schwere Arbeit qualifiziert.

Es hat sich gezeigt, dass über all die Jahre die Ziele der Beratungsstelle immer noch aktuell und einmalig sind. Einmalig ist, dass unsere Beraterinnen entweder selbst krebskrank gewesen sind oder krebskranke Angehörige erlebt bzw. versorgt haben. Jeder Mitarbeiterwechsel hat neben dem Verlust auch neue, wunderbare Menschen mit neuen Fähigkeiten in die Beratungsarbeit gebracht. So bieten wir heute Beratung in polnischer und englischer Sprache an, in der Kunstwerkstatt können Menschen mithilfe unserer Kunsttherapeutin ihre Krankheit auch kreativ verarbeiten.

All die Jahre wurde die Beratungsstelle von einem ehrenamtlichen Vorstand vertreten, der mit unendlich viel Zeit und Engagement die Geschicke der Beratungsstelle in Zusammenarbeit mit dem Team gelenkt hat. Nur durch die gemeinsame Vision stehen wir hier nach 30 Jahren an diesem Platz.

Zum Schluss unser Dank

an alle ehemaligen Mitarbeiterinnen, Vorstandsfrauen und -männer, an alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, an alle Menschen in der Verwaltung und Politik, die uns immer wieder gehört und unterstützt haben, an die Mitarbeiter im Paritätischen Wohlfahrtsverband, an alle Klientinnen und Klienten, die uns bereichert haben, und an alle Spender und Geldgeber, die es möglich machten, dass wir nun schon seit 30 Jahren unter so erschwerten Bedingungen unsere Arbeit für diese Stadt leisten können.

Einblick in die Beratungsstelle
Beratungszimmer

Nach der Krebsdiagnose verändert sich das Leben gravierend. »Nichts ist mehr so, wie es vorher war!« sagen unsere KlientInnen oft. Sie sind aus ihrer gewohnten Bahn geworfen und haben Mühe, sich zu orientieren. Gleichzeitig müssen sie rasch Entscheidungen über die nächsten Behandlungsschritte treffen. Diese wirken meist gegen den ganzen Körper, nicht nur gegen den Krebs.

Wir sind ein interdisziplinäres Team aus Psychologinnen und Sozialpädagoginnen. Das Besondere an unserem Beratungsangebot ist, dass wir selbst an Krebs erkrankt waren. Wir lassen nicht nur unsere Professionalität, sondern ebenso unser aus eigener Erfahrung gewonnenes Wissen in die Beratungsarbeit einfließen.

Die Psyche wird durch die Krebserkrankung ebenfalls auf eine harte Probe gestellt. Wie soll man unter lebensbedrohlichen Umständen noch klar denken können und dabei weiter den Alltag bewältigen? Das einzig Sichere ist die Unsicherheit über den Verlauf der Erkrankung und die Wirkung der Behandlungen. Dabei besteht die Wahl oft nur zwischen Pest und Cholera.

Anders als bei vielen anderen traumatischen Erfahrungen im Leben dauert die lebensbedrohliche Situation an, und zwar über einen längeren Zeitraum. Im schlimmsten Fall können daraus psychische Probleme entstehen, wie Angststörungen oder Depressionen.

Wir unterstützen im Umgang mit der Erkrankung, bei der Überwindung der körperlich-seelischen Krise und der Neugestaltung des Lebens. Dabei setzen wir an den Selbstheilungskräften der KlientInnen an, arbeiten ressourcenorientiert und zeigen Möglichkeiten auf, körperliche und psychische Belastungen zu verringern und mit den krankheitsbedingten Veränderungen umzugehen. Dies entlastet und stärkt die KlientInnen, so dass unsere Arbeit auch eine präventive Funktion hat. Wir bieten einen sicheren Ort, an dem die KlientInnen in Ruhe weitere Schritte planen können, und ermutigen sie zu einer aktiven Krankheitsbewältigung. In akuten Krisen werden sie in Einzel-, Paar- und Familienberatungen auch über einen längeren Zeitraum begleitet. Wir informieren über aktuelle Behandlungs-

methoden der Schul- und Komplementärmedizin, geben Orientierungs- und Entscheidungshilfen, weisen auf Angebote in der Krebsversorgung hin und vermitteln an weiterführende Einrichtungen. Außerdem beraten wir kompetent und ausführlich zu sozialen Fragen.

Neben den Einzelgesprächen stehen den KlientInnen auch unsere Gruppenangebote zur Verfügung: angeleitete Gesprächsgruppen für Frauen und Männer, Atemgruppe und Kunstwerkstatt.

Dana Pelczar-Kostyra
Diplom-Psychologin/Psychoonkologin
Kunsttherapeutin

Kristin Gebhart
Diplom-Sozialpädagogin, Psychoonkologin (i.A.)
Mediatorin

- Angehörigenberatung -

Die Angehörigenberatung ist seit 1993 neben der Beratung Krebserkrankter ein gleichwertiger Tätigkeitsschwerpunkt der krebsberatung berlin. Eine Krebserkrankung in der Familie oder im nahen Freundeskreis macht auch Angehörige zu Betroffenen und verändert ihr Leben oft nachhaltig. Die Begleitung eines geliebten Menschen in einer so elementar bedrohlichen Lebenssituation bringt Ängste und Anforderungen mit sich, für die Wege des Umgangs gefunden werden müssen. Dabei stehen Überforderung, Einsamkeit, Unsicherheit und Kommunikationsprobleme ebenso im Vordergrund wie emotionale Achterbahnfahrten. Aber auch Fragen nach Fachinformationen und möglichen pflegerischen oder sozialen Hilfen sind von Bedeutung. Erschwerend für die Angehörigen kommt hinzu, dass es für ihre Situation kaum ein gesellschaftliches Bewusstsein gibt, das Augenmerk richtet sich bestenfalls auf die Not des Erkrankten. So spürt der Angehörige neben dem inneren Bedürfnis, für den Erkrankten da zu sein, auch den äußeren Druck, sich an den Notwendigkeiten des Erkrankten zu orientieren und nicht an der eigenen Befindlichkeit. In der Angehörigenberatung der krebsberatung berlin steht der Angehörige mit all seinen Gefühlen, Fragen und Nöten im Mittelpunkt. Hier ist der Raum, die persönliche Situation in all ihren Aspekten zu betrachten, Gefühle zu äußern und dadurch Erleichterung zu erfahren, Handlungsoptionen zu erkennen und bei Bedarf unter weiterer Begleitung umzusetzen.

Neben der Einzelberatung, die immer individuell auf die Rat suchende Person abgestimmt ist, hat sich der Austausch unter Angehörigen als sehr hilfreich erwiesen. Dazu treffen sich Interessierte zwei Mal monatlich zum Gesprächskreis in der krebsberatung berlin.

Ein sehr bedeutsamer Themenbereich für Angehörige ist die Begleitung des geliebten Menschen im Sterbeprozess. Auch hier sowie in der Trauer finden die Angehörigen Unterstützung in Einzelgesprächen und in der Trauergruppe (die zwei Mal jährlich neu startet). Die besondere Situation berufstätiger oder pflegender Angehöriger erfordert Flexibilität im Beratungssetting, so dass wir bei Bedarf auch telefonische Beratungen oder Spätberatungen in den Abendstunden anbieten. Das Angebot wird erweitert durch kunsttherapeutisch orientierte Einzel- und Gruppenarbeit im Atelier von Djorna Biswas. Bei all dem profitieren die Angehörigen neben den fundierten Ausbildungen der Beraterinnen auch von unserer eigenen Erfahrungskompetenz, da wir Angehörige von Krebserkrankten sind oder waren.

Monika Krüger
Diplom-Psychologin, Psychoonkologin,
Gesundheitswissenschaftlerin, Gestalttherapeutin

Marianne Schilling
Diplom-Pädagogin

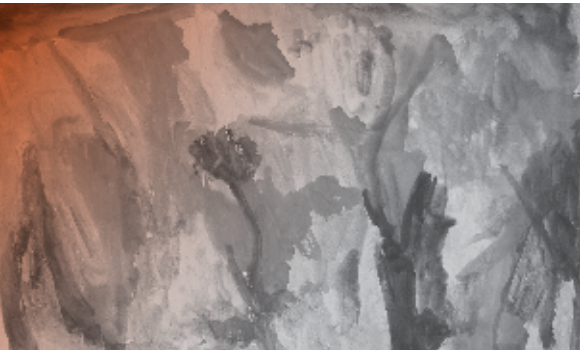
Susanne Gruß
Dipl.-Sozialpädagogin, Gesundheitsberaterin,
HP Psych.

- Mit der Kunst die Krise bewältigen -

Für viele ist Kunst ein unbekannter Ort. Sie kann ein Ort des Loslassens und Entspannens sein, an dem Kräfte gesammelt und Energie getankt werden. Sie kann helfen, die Krise, die die Krebserkrankung ausgelöst hat, zu bewältigen.

Veränderungen und Neubeginn sind zu jedem Zeitpunkt des Lebens möglich, unabhängig davon, wie schwierig die Bedingungen und die eigene Geschichte auch sein mögen. Der künstlerische Prozess symbolisiert die gestalterische Kraft dieses Neubeginns. Wir sind in der Lage, uns auf das Leben immer wieder neu einzulassen.

Beim Malen findet die Krise Ausdruck und kann von außen betrachtet werden. Die Lösungen können nonverbal im Fluss der Kreativität gefunden und erfahrbar gemacht werden. Kunst hilft uns, uns besser kennen zu lernen. Sie hilft, die Sprachlosigkeit zu überwinden, mit sich und anderen im Kontakt zu bleiben. Der künstlerische Prozess reichert unser Inneres mit neuen und erholsamen Bildern an. Dabei werden Ressourcen aktiviert, die helfen, verlorengegangene Lebensqualität wieder zu finden. Um diese Kraft für die Bewältigung der Folgen der Krebserkrankung zu nutzen, bieten wir Betroffenen die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe oder in Einzelsitzungen künstlerisch tätig zu sein. Die entstandenen Arbeiten werden – wenn gewünscht – besprochen. Mit Erlaubnis der Teilnehmenden konnten wir in unseren Räumen einige Arbeiten präsentieren.



Arbeiten aus der Kunstwerkstatt

» ... ich gehe sehr entlastet, es tut so gut zu hören, dass ich nicht unnormal reagiere, sondern es vielen Menschen mit einer Krebserkrankung so geht ... «

Als ich im September 1996 die Diagnose »Lungenkrebs« bekam, konnte ich es zunächst gar nicht glauben. Ich rauchte nicht, war drei Mal den Berlin-Marathon mitgelaufen, hatte gerade per Rad den Großglockner überquert und keinerlei körperliche Einschränkungen oder Schmerzen – bis auf die Tatsache, dass ich seit einiger Zeit Blut spuckte. Zunächst hatte mich mein Hausarzt zur Magenspiegelung überwiesen, dann zum HNO-Arzt. Aber weder der eine noch der andere wurde fündig. Dann endlich ließ er mich röntgen. Auf dem Bild zeichnete sich ein großer weißer Fleck unter meinem linken Schlüsselbein ab.

Jetzt ging alles ganz schnell: Bronchoskopie und Mediastinoskopie in der Lungenklinik Heckeshorn und ein paar Tage später die OP: Entfernung des linken, oberen Lungenlappens. Leider hatte der Krebs auch schon in Richtung Thymusdrüse gestreut. Somit war klar, dass ich sowohl Chemo als auch Bestrahlung bekommen würde. Die Ärzte äußerten sich nicht, was meine Genesungschancen anbelangte, aber in einer Studie hatte ich gelesen, dass nur 5% aller Patienten, die an Lungenkrebs operiert werden, die ersten 5 Jahre überleben. Ich weiß noch genau, dass ich damals senkrecht im Bett saß und diese Zeilen immer wieder las. Und ohne dass ich etwas dazu tat, schoss der Gedanke in meinen Kopf: Ich will zu den 5 Prozent gehören!!!

Vor den Feiertagen durfte ich das Krankenhaus verlassen, damit ich Weihnachten und Silvester zuhause und am 5.1. noch Trauzeugin bei Freunden sein konnte. Dann musste ich wieder ins Krankenhaus zu meiner ersten fünftägigen Chemo. Da ich die OP körperlich schnell und gut überwunden hatte, ging ich positiv gestimmt in die erste Runde. Ich wusste zwar, dass ich die Haare verlieren würde, aber wie schlecht es mir gehen würde – das hatte ich nicht geahnt. Schon am 1. Tag musste ich mich pausenlos übergeben. Der nächste Tag sollte eigentlich Erleichterung bringen: nur eine Stunde Infusion (eine Cisplatin-Verbindung). Aber daraus wurde nichts. Wegen der andauernden Übelkeit hing ich wieder vier Stunden am Tropf mit Kochsalzlösungen, Blasenschutz, Herzmittel, Magnesium, Kortison u.ä. Ich wollte niemanden mehr sehen und hören und hoffte nur auf das Ende der Tortur. Besonders die Nächte waren qualvoll. In einem Mehrbettzimmer

muss man ja immer auf die anderen Rücksicht nehmen, kann nicht nach Belieben weinen, stöhnen, telefonieren, Licht anmachen, sondern tastet sich im Dunkeln vom Bett zum Klo, vom Klo zum Bett, versucht es mit Radiohören oder Ohropax - nichts half - kein Schlaf - nur Würgegefühle und absolute Mattigkeit. Immer wenn die beiden Mitpatientinnen Essen bekamen, wurde mir besonders übel. Mein Lebenspartner Wolfgang erwirkte, dass ich in ein Einzelzimmer verlegt wurde.

Nach drei Tagen wollte ich nur noch eins: die Chemo abbrechen! Aber alle redeten auf mich ein, das bloß nicht zu tun, und so forschte ich nach Rat und Hilfe. In den Unterlagen, die ich mir zum Thema Krebs hatte mitbringen lassen, fand ich die Adresse der Psychosozialen Beratungsstelle für Krebskranke und Angehörige. Das schien mir der richtige Anlaufpunkt zu sein. Ich bekam einen Termin bei Frau Gerda Wendisch und hörte u. a. von der Simonton-Methode. Ich bekam eine Tonbandkassette mit und hörte sie mir immer wieder an, um zu verinnerlichen, dass die Chemo in Wirklichkeit kleine weiße Ritter seien, die in meinen Blutbahnen gegen den bösen Feind kämpfen...

Derart präpariert fühlte ich mich nach drei Wochen wieder in der Lage, zur 2. Chemoeinheit ins Krankenhaus zu gehen. Aber schon als die Krankenschwester mit dem Teewagen voller Ampullen mein Zimmer betrat, überkam mich die Übelkeit aufs Neue. Diesmal jedoch noch viel heftiger. Am 2. Tag wollte ich nur noch fliehen oder sterben – hatte aber keine Kraft mehr dazu. Die Ärzte beschworen meinen Lebenspartner, mich zu ermutigen, die Chemo unbedingt weiterzumachen, und so ließ er mich schweren Herzens im Krankenhaus zurück. Nach dieser Woche war ich ein körperliches und psychisches Wrack. Die Haare fielen aus, meine Haut hing wie Pergamentpapier an meinem Körper - ich war zu nichts mehr fähig. Ich erbrach bei allen möglichen Gerüchen, Bewegungen, ja sogar bei Gedanken an die zurückliegenden Tage. Wolfgang kümmerte sich rührend um mich, aber er befürchtete heimlich, dass ich auch noch eine Aversion gegen ihn bekommen könnte. Nach dem Wochenende war ich so schwach, dass meine Lungenärztin ins Haus kommen musste und mir drei Spritzen gab: eine zur Entkrampfung der Magenwände, eine mit Kortison und eine gegen Übelkeit. Wenn ich in einen Spiegel schaute, erschrak ich vor mir selber: Vor nur wenigen Wochen war ich doch noch eine vital aussehende Blondine. Jetzt blickte mich eine glatzköpfige alte Frau an!

Manchmal rang ich mich durch, schminkte mich und setzte die Perücke auf. Aber nach ein paar Stunden hatte ich das Gefühl, mein ganzer Kopf juckt. Ich hatte allen Lebensmut verloren, heulte nur noch vor mich hin, mochte keinen sehen und hören und sah im Geiste immer nur den 10.3. vor mir, das Datum des nächsten Chemo-Termins. Jeder versuchte mich aufzumuntern, aber in den Gesichtern sah ich, wie entsetzt alle waren und wie hilflos. Diesmal hatten auch die drei Spritzen meiner Lungenärztin nur ganz kurz geholfen. Danach verschloss der Magenpförtner wieder den Magen, so dass jeder Schluck und Bissen oben in der Speiseröhre stecken blieb und natürlich bei der ersten Bewegung wieder herauskam. Das erschien mir als Symbol, als Sprache des Körpers, der damit sagen wollte: Schluss, aus, ich will nichts mehr »schlucken«!

»Am 2. Tag wollte ich nur noch fliehen oder sterben – hatte aber keine Kraft mehr dazu.«

In der nächsten Woche brachte mein Mann mich ein zweites Mal in die Beratungsstelle. Als Gerda mich sah, sagte sie den entscheidenden Satz: »Wenn es Ihnen so schlecht geht, dann ist die Chemo nicht der geeignete Weg. Wenn Ihr Körper so heftig reagiert, dann müssen Sie eine andere Heilmethode wählen!« Erstmals eine professionelle Stimme, die mir nicht mit dem Tod drohte, sondern mich in meiner Abneigung gegen die Chemotherapie unterstützte. Ich fasste sofort neuen Mut und rief meine Lungenärztin an. Nach einigem Hin und Her akzeptierte sie meinen Entschluss und versprach, die Entscheidung auch in Heckeshorn zu vertreten. Allerdings sollte ich sofort noch mal zum Röntgen und zur CT kommen, damit der Status Quo dokumentiert werden könne, und außerdem sollte ich dann gleich mit der Bestrahlung beginnen. Nach diesem Telefonat fiel mir ein Mühlstein von der Seele. Ich hatte mich schon vor Ärzte-Tribunalen in Verteidigungsposition gesehen, Schriftstücke verfassen, den Patientenfürsprecher dazuholen usw. Und nun so schnell die Zustimmung zum Ende der Chemo! Offenbar hatten sich die Ärzte auch schon ihre Gedanken gemacht. Ich hätte vor Glück die ganze Welt umarmen können! Als ich jetzt in den Spiegel blickte, schienen alle Linien und Falten im Gesicht

plötzlich wie ausgebügelt und strahlten! Ich bekam sofort Hunger und aß ein riesiges Käsebrot - völlig ohne Probleme. Ich holte sogar mein Fahrrad aus dem Keller und radelte durch Sturm und Regen zum Röntgen, empfand es wie Sonnenschein und sang vor mich hin! Ich fühlte förmlich, wie die Energie wieder in meinen Körper zurückströmte. Wolfgang war an diesem Abend völlig perplex, mich so um 180 Grad verändert vorzufinden! Auch ihm fiel eine Last von der Seele. Alle, mit denen ich telefonierte, waren verblüfft und erleichtert. Ich verlebte ein ganz normales Wochenende mit Rad fahren, essen, trinken, lachen, Blumen pflanzen, Freunde treffen und immer wieder meine Geschichte erzählend ...
Wie ging es weiter: 4 Wochen täglich ambulant ins Virchow-Krankenhaus zur Bestrahlung, danach im Mai Anschlussheilbehandlung in der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg. Inzwischen hatten Wolfgang und ich beschlossen zu heiraten! Die Vorbereitungen für dieses Ereignis hielten mich so auf Trab, dass ich auch die Bestrahlungszeit gut überstand und immer ein Ziel hatte, auf das ich hinarbeiten musste. Das hat mir unendlich geholfen und Kraft gegeben. Auf Anraten der Beratungsstelle ging ich ins Krankenhaus Moabit, wo sich damals noch das Zentrum für Naturheilkunde befand, bevor es ins Immanuel-Krankenhaus umzog. Ich bekam ein Mistelpräparat, das ich über 2 Jahre spritzte, dazu die Empfehlung Selen und Vitamin D einzunehmen. Ich bin überzeugt, dass diese Kombination mein Immunsystem wieder stabilisiert hat! Ab Herbst 97 arbeitete ich wieder, reduzierte meine Stelle jedoch auf halbtags. Ich beschloss, ab jetzt nur noch zu tun, was mir Spaß macht. Z.B. hatte ich schon immer gern getanzt, meine jeweiligen Beziehungen aber nie. Also meldete ich mich allein in einer Tanzschule an. Seitdem tanze ich manchmal 3x pro Woche und es macht mich glücklich! ...

Nun verlasse ich Berlin und werde mit meinem Mann in Freiburg leben und auch dort versuchen, in einer Beratungsgruppe* mitzuarbeiten. Ich wünsche allen Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle viel Energie und Freude bei der Arbeit und immer ausreichende Geldmittel, damit das Konzept: Betroffene helfen Betroffenen und Angehörige helfen Angehörigen weiterleben kann!

Gabriele Hartmann

*Gabriele Hartmann hat seit 1998 die Arbeit
unserer Beratungsstelle ehrenamtlich unterstützt.

- Kommt, wir woll'n ein Licht anzünden, dass es hell wird in der Nacht. -

An einem Freitag Abend flog uns die Diagnose meiner Schwester um die Ohren: Unheilbar krank.

Mein Mann suchte nach einer Lösung. Er telefonierte mit der Krebsberatungsstelle für Angehörige. Es wurde ein Termin vereinbart. Ich war unsicher und verspürte wenig Lust ihn wahrzunehmen, entschied mich aber dann doch hinzugehen. Schon die Begrüßung war sehr freundlich und warmherzig, meine Erzählung traurig, unsortiert und chaotisch. Das erste Mal hörte mir jemand zu. Es tat gut, gehört und wahrgenommen zu werden. Bildlich gesprochen hatte ich das Gefühl, man streichelt mir liebevoll über den Kopf. Meine Fragen: »Darf ich überhaupt lachen? Was ist, wenn ich meine Schwester nicht trösten kann? Wenn ich keine Sterbebegleitung leisten kann?« wurden ernst genommen, Zweifel zugelassen. Lachen sei erlaubt, um neue Kraft zu schöpfen. Dieser Gedanke hat mich nachhaltig beeindruckt. Ich ging mit dem Gefühl nach Hause, hier bin ich richtig. Morgens beim Aufstehen breitete sich jedoch das Gefühl aus, bereits verloren zu haben, da ich Familie, Patientin und Arbeit nicht gleichermaßen gerecht werden konnte. Die Beraterin half mir, das Chaos zu sortieren, ermutigte mich die Familie ins Boot zu holen, eventuell Hilfe von außen zu beanspruchen, in kleineren Schritten und mit leichterem Gepäck durch den Alltag zu gehen. Es prägte sich ein weiterer Satz bei mir ein: »Alles zu seiner Zeit.«
In diesen Wochen kam es auch einmal zu einer schwierigen Situation. Vater und Tochter besuchten die Beratungsstelle. Sie konnten am Ende das Gespräch nicht ganz nachvollziehen, fragten nicht nach und ich konnte mit den Gesprächsfetzen nichts anfangen.

Traurig und ein bisschen wütend fuhr ich ins Krankenhaus. Auf dem Weg dorthin fasste ich den Entschluss nachzuhaken. Ich erlebte etwas Erstaunliches, nachfragen war erlaubt. Wir setzten uns mit der Thematik auseinander. Es folgte das Verstehen. Auf meiner Seite wuchs das Vertrauen.

Sechs Wochen nach der Diagnose starb meine Schwester. Die Beisetzung fand kurz vor Weihnachten statt. Wieder die bange Frage, was ist mit Weihnachten? Weihnachten, das Fest der Liebe, sollten wir, wenn möglich, gemeinsam mit meiner Schwester im Herzen feiern. Gegebenenfalls neue

Rituale schaffen und uns gemeinsam erinnern. Dies waren die Gedanken meiner Beraterin. Zu Anfang erschien es unmöglich, doch für uns wurden es friedvolle und harmonische Feiertage.

Die Beraterin ermutigte mich im neuen Jahr in die Beratungsstelle zurückzukehren. Beim ersten Gespräch im Januar schauten wir auf die Ereignisse, die sich überschlagen hatten, bis hin zum Ableben. Bei allem Traurigen erinnere ich mich, dass wir sogar herzlich lachten. Dieses Lachen war für mich ein Zeichen, dass ich die Trauer schaffen und einen Neuanfang wagen kann. Ich lernte die Ruhe, mit der die Gespräche geführt wurden, zu schätzen, da ich selbst ein Unruhegeist bin. Auch der kleine Raum strahlt eine Geborgenheit aus, die gut tut. In dieser geschützten Atmosphäre hatte ich den Mut, alle Themen mitzubringen, die mich bewegten. Es gelang mir, mich zu öffnen, was mir bislang selbst sehr schwer fiel.

»Darf ich überhaupt lachen? Was ist, wenn ich meine Schwester nicht trösten kann?«

Ich schätze es sehr, dass ich so angenommen wurde, wie ich nun mal bin, eckig, kantig und manchmal auch liebevoll. In schwierigen Situationen half die Beraterin mir meinen Blickwinkel zu verändern und so wurden meine Gedankenkreise unterbrochen. Es wurde viel mit Bildern gearbeitet, ich ließ mich darauf ein. Die Verbrennung raubte mir den Schlaf und verursachte Albträume. Wir erarbeiteten ein tröstendes Engelsbild. Meine Schwester »brannte« nicht mehr, sondern wurde von einem Engel gehalten. Die Albträume gehören der Vergangenheit an. Mit jedem Gespräch wurde mein Vertrauen gestärkt. Ich lernte die Trauer als eine kostbare Zeit anzunehmen und sie nicht zu verdrängen. Um nicht alle Sorgen mit in die Nacht zu nehmen, empfahl mir meine Beraterin tägliche Auszeiten von zehn bis zwanzig Minuten. Diese Auszeiten wurden für mich wichtig, manchmal passierte nichts und ich langweilte mich. Es gab Phasen, da war ich mir selbst sehr nahe, und oft sah ich Wege, die ich gehen musste. Ich reiste durch die Stadt und suchte alle Stätten auf, die mit der Krankheit meiner Schwester in Verbindung standen. Es war sehr schmerzhaft, aber jetzt kann ich ohne Panik und Umwege durch die Stadt fahren. Bei allen inneren Reisen durchschritt ich oft die seelische Wüste, aber immer mit dem Wissen, ich darf die telefonische Sprechstunde in Anspruch nehmen, sollte ich aus der Wüste nicht mehr herausfinden. Ich traf immer auf Verständnis und mir wurde viel Zeit geschenkt. Mir wurde der Rücken gestärkt, mich nicht mit Schuldgefühlen zu plagen, sondern zu sagen, ich tat in der Situation, was in meiner Macht stand. Ich darf auch mal wütend auf die gemeinsame Geschwisterzeit zurückschauen. Allmählich konnte ich die kleinen Freuden des Alltags wieder bewusster wahrnehmen, meinen Platz in der Familie neu finden, lernte meine Grenzen zu erkennen und auf mich zu achten. Mein Blick wurde geschult, das Augenmerk auf das Gute zu lenken und es in den Vordergrund zu rücken. Ohne die Hilfe der Beraterin wäre ich nicht so gestärkt durch diese schwere Zeit gekommen.

Abschied heißt, was Neues kommt.

Irene Horn
(Zitate von Rolf Zuckowski)

- Wie wir die Beratung bei der krebsberatung berlin erleben. -

Wir möchten uns zuallererst bei Ihnen bedanken und Ihnen sagen, wie viel wir von Ihnen profitieren. Wir könnten auch sagen: lernen. Es ist für uns ein großer Gewinn. Wir sind bei Ihnen auf Menschen getroffen, die uns zugehört haben und die uns beigebracht haben, wie wir miteinander umgehen im Leben mit der Krankheit Krebs. Ihre Erfahrung - selber Betroffene oder Angehörige - gibt Ihnen die Möglichkeit, so nah an uns zu sein. Nah im besten Sinne: Sie haben uns vor Augen geführt, was es heißen kann, diese Krankheit als Teil des Lebens anzunehmen. Und zwar nicht um sie zu ertragen, sondern um damit umzugehen. Wir haben gelernt, als Paar miteinander zu reden. Miteinander reden als Paar, das tun alle Paare, aber was heißt das in dieser Situation? Wenn einen als Paar diese Krankheit trifft? Als Paar erst auf den zweiten Blick, denn erst trifft es, wie in unserem Fall, die Ehefrau und Mutter eines einjährigen Kindes. Sie waren da und haben erstmal viel zugehört und mit großem Einfühlungsvermögen und großer Sensibilität die richtigen Fragen gestellt, um unseren Dialog als Paar anzukurbeln und aufrechtzuerhalten. Sie haben uns Anstöße gegeben, wenn es geklemmt hat. Sie haben uns in Ruhe gelassen und haben sich im richtigen Moment eingemischt. Sie haben uns beobachtet und in einem Moment dem Ehemann ermöglicht, auch zur Einzelberatung zu kommen. Es gibt bei Ihnen ein reiches Angebot, weil Sie reich an Erfahrung sind und sich aber auch von uns haben bereichern lassen, wie wir beim gegenseitigen Feedback-Geben festgestellt haben. Wir haben Sie auch in der Zeit nach der Krebserkrankung aufgesucht. Denn auch wenn der Krebs bis heute, drei Jahre nach der Diagnose, weg ist, ist unser Leben nicht mehr das gleiche. Wir mussten und müssen in vielen kleinen Schritten lernen, mit den gesundheitlichen und psychischen Folgen der Erkrankung zu leben: mit den dauerhaften Nebenwirkungen der Behandlung, der geschwächten Immunabwehr, der Angst und dem Wissen, dass das Leben schnell von größtem Glück ins Unglück kippen kann. Das hat uns beide an unsere Grenzen geführt - allein und als Paar. Wir sind jeder für sich und als Paar auch durch Sie gewachsen und nehmen die Herausforderung, die nach wie vor besteht, auch dank Ihrer Erfahrung, Kompetenz und großer menschlicher Wärme an! Vor drei Jahren haben wir also unsere gemeinsame Arbeit mit Ihnen begonnen. Sie ist ein Teil von uns geworden, den wir nicht missen wollen. Wir sind sehr froh, dass es Sie gibt! Vielen Dank!

Dorothee und Max Landgrebe mit Arthur

- Wie hat mir die Krebsberatung geholfen? -

In der krebsberatung berlin in der Cranachstraße habe ich den Raum und die Hilfe bekommen, die ich, erstarrt vor Schreck und voller Angst sterben zu müssen, brauchte. 6 Wochen nach meiner Diagnose habe ich die Beratung in Anspruch genommen und bin fast ein Jahr regelmäßig gekommen. Es war wichtig für mich, mit Frauen zu sprechen, die selbst an Krebs erkrankt waren und überlebt haben. Die Mischung aus fachlicher Kompetenz (medizinisch und psychologisch) und dem Wissen um die Abgründe, die sich auftun nach einer solchen Diagnose, haben mich sicher über dieses harte Jahr getragen.

Ich habe in der Cranachstraße gemalt, geweint, erzählt, geschwiegen und wundervollerweise auch gelacht. Und trage die Ratschläge, Kommentare und Äußerungen meiner Begleiterin Frau Pelczar in mir - um diese bei Bedarf herauszuholen.

S. Navissi

- Nur wir und die Gärtner. -

Eine Art Riesenraupe bewegt sich durch die Alleen: sechs Beine links, sechs Beine rechts, zwölf Arme pendeln im Gleichtakt nach links, zwölf Arme nach rechts - immer synchron mit dem Atem. Nur sehr langsam kommt sie voran. Die Raupe, das sind wir. Sechs Frauen schwingen beim Gehen die Arme von einer Seite zur anderen. Leichter Nebel hängt zwischen den schon fast entlaubten Bäumen. Es ist Montagmorgen halb 9. Der Botanische Garten ist noch geschlossen. Wir haben eine Ausnahmegenehmigung. Nur wir und die Gärtner sind hier. Wir setzen den linken Fuß auf und halten die Hände auf der Höhe des Nabels mit den Handflächen nach unten auf der linken Seite. Los geht's mit dem linken Fuß! Links zweimal einatmen, rechts aus. Dabei gehen die Arme nach rechts. Und wieder links zweimal einatmen, rechts einmal aus. Arme, Beine und Atem synchron: sechs Frauen, die anderthalb Stunden lang im Gänsemarsch durch den Park im Gleichschritt wandern. Und das seit dreizehn Jahren. Guolin Qigong – Übungen für Menschen mit Krebserfahrung. Erfunden hat das die Malerin Guo Lin in Peking.

Nach sechs Operationen ihres metastasierenden Uteruskarzinoms wurde ihr gesagt, sie habe noch zwei Monate zu leben. »Soll ich solange im Bett liegen und auf den Tod warten?« fragte sie sich und erinnerte sich an ihren Großvater, der mit ihr als Kind Qigong gemacht hatte. Sie ging hinaus in den Park, entwickelte eine besondere Art des Qigongs und lief dem Krebs davon. Ab 1971 unterrichtete sie auch andere Krebskranke und lebte noch 38 Jahre lang tumorfrei. Mir warf niemand das Wort »austherapiert« an den Kopf. »Sie haben den Krebs einer jungen Frau«, hatte man mir nach der Brustoperation im März 2009 gesagt. »Der ist sehr aggressiv, wächst schnell und kommt gern wieder.« Das wollte ich verhindern. Ich hatte gehört, dass Bewegung, Ernährung und Selbsthilfegruppen die größten Überlebenschancen bieten. Für die Ernährung hatte ich mir das Buch »Krebszellen mögen keine Himbeeren« gekauft. Eine Selbsthilfegruppe hatte ich mir fünf Monate nach meiner Operation gesucht – mitten in der Chemotherapie. Sieben Frauen sitzen im Kreis um einen Blumenstrauß herum: Unter der Vase liegt ein farbiges Tuch. Durch die weit geöffneten Fenster kommen leise Geräusche vom Kurfürstendamm herüber. Brustkrebs, Lungenkrebs, Gebärmutterkrebs, Metastasen, Rezidive und Strahlenschäden.

Das geht unter die Haut. Als ich die Geschichten der Frauen höre, denke ich: »Wenn die Frauen das überlebt haben, dann überlebe ich das auch!«

Immer am zweiten und vierten Mittwoch im Monat treffen wir uns, nachmittags um drei für anderthalb Stunden – zuerst bei SEKIS in der Albrecht-Achilles-Straße und jetzt bei der krebsberatung berlin in Friedenau. Einmal im Monat begleitet uns zur Zeit eine Psychoonkologin. Dann besprechen wir besondere Themen, z.B. »Angst« oder »Mütter und Töchter«. Manchmal leitet sie uns zu Tiefenentspannungen oder Visualisierungen an. Vor Kurzem machte sie auch Kunsttherapie mit uns und neulich kam eine Atemtherapeutin in unsere Gruppe.

Aber das Beste ist einfach das Sprechen. Wie geht es Dir, wie geht es mir? Wie war die letzte Nachsorge? Was steht mir gerade bevor? Habt Ihr schon gehört, dass Cholesterin-Senker vielleicht gut sind gegen Krebs? Und kennt Ihr den Unsterblichkeitstee? Leider starben in den dreieinhalb Jahren, seitdem ich in der Gruppe bin, bereits sechs Frauen. Dann machen wir ein kleines Ritual, zünden am Anfang der Sitzung ein Teelicht für sie an, sagen eventuell etwas dazu und gehen zu den Beerdigungen. Das ist hart. Ich werde manchmal gefragt, ob ich mir das antun muss, so viel Leid von Anderen mit anzuhören und immer wieder von der Krankheit zu sprechen. Aber der Krebs, die Angst vor dem Rezidiv, vor Metastasen ist immer präsent – schon allein durch die Nachsorge-Termine alle drei Monate. Ich habe immer noch Angst davor. Jedes Mal! Dann spreche ich lieber darüber, als es in mir zu vergraben. Manche Frauen kann ich einfach nur bewundern: ihren starken Überlebenswillen nach der x-ten Chemotherapie, ihre ungebrochene gute Laune auch nach mehreren Krebserkrankungen, den rabenschwarzen Humor von schon Totgesagten. Das macht Mut. Ich stelle immer wieder fest, dass ich mit Betroffenen am besten über meine Erkrankung reden kann. Sie wissen, wovon ich spreche, und geben mir oft gute Tipps für Dinge, die ich ausprobieren könnte. Neulich erzählte eine der Frauen, wie sie ihre Angst beim letzten MRT in Schach hielt. Als sie auf dem Bauch lag und in die Röhre geschoben wurde, habe sie ganz einfach gezählt. »Ich dachte, wenn ich bei 1.500 bin, müssten die zwanzig Minuten eigentlich vorbei sein. Aber als ich bei 1.000 war, kam ich bereits aus der Röhre her-

aus. Da war es schon vorbei«, sagt sie und lacht. Die Selbsthilfegruppe ist kein todsicheres Rezept für das Überleben. Und auch das Guolin Qigong nicht. Vor dreizehn Jahren begann meine Gruppe ihr morgendliches Gehen durch den Botanischen Garten - angeleitet von Viola, einer krebskranken Qigong Lehrerin. Fünf Jahre später starb sie. In der Nähe des Teepavillons steht eine grüne Bank, auf der ihr Name eingraviert ist und darunter »Danke« in chinesischen Schriftzeichen. Wenn wir dort vorbeikommen, halten wir kurz inne. Guolin Qigong ist vielleicht keine ultimative Strategie gegen einen frühen Tod durch Krebs. Aber es ist eine gute Strategie für das Leben. Im letzten Herbst kam eine meiner Chorschwestern, die an einem unheilbaren Blutkrebs erkrankt ist, zur Probe. Sie sah so frisch und strahlend aus mit ihren streichholzkurzen Haaren, dass ich sie fragte, woher das käme. »Och, ich gehe zum Guolin Qigong in den Botanischen Garten«, sagte sie beiläufig. Das würde ihr gut tun. »Es ist vor allem gut gegen die Angst«, fügte sie hinzu.

Aber das Beste ist einfach das Sprechen.

Das war mein Stichwort. Ich meldete mich bei einer Heilpraktikerin an, die es mir in zwei Übungsstunden beibrachte. Zuerst konnte ich mir die verschiedenen Abläufe zwischen dem langsamen und schnellen Gehen, zwischen doppelt und einfach einatmen und einmal ausatmen sowie die Koordination zwischen Hand- und Fußbewegungen und dem Atem nicht merken. Doch als ich begann, mit der Gruppe zu gehen, kapierte ich es langsam. Allerdings war es November. Gruselig, morgens im Dunklen aufzustehen und bei Wind und Wetter durch den noch dunklen und kalten Park zu stapfen. Allerdings klingelt manchmal montagmorgens um sieben mein Telefon. »Es regnet bei mir«, sagt eine mir wohlbekannte Frauenstimme. »Du kannst wieder ins Bett gehen.« Dann lasse ich mich in die Kissen zurücksinken und drehe mich noch mal um. Seit gut einem Jahr gehe ich jetzt einmal die Woche mit den Frauen durch den Botanischen Garten. Wenn wir im Gänsemarsch mit den Händen von rechts nach links wedelnd an den - in den Beeten hockenden - Gärtnern vorbeikommen, grüßen wir uns freundlich. Was sie wohl denken mögen? Guolin Qigong ist nicht nur eine gute Bewegungs- und Atemübung, sondern auch eine wunderbare Naturerfahrung. Zu erleben, wie es im Winter langsam hell wird und manchmal sogar die Sonne durchbricht, den Garten zu sehen, wie er Woche für Woche aus dem Winterschlaf erwacht, das erste Grün zu entdecken – die Zaubernuss, die schon blüht, und den Schneeball, der wunderbar duftet. Im Frühjahr wedeln wir zum Aronstab, der weiß mitten im Sumpf blüht, im Sommer schnuppern wir an den Rosen, die von Lavendelbüschen gesäumt sind. Die reinste Aromatherapie.

Manchmal werden wir von Meisen verfolgt. Vielleicht denken sie, dass wir mit den Wedelbewegungen unserer Arme Futter ausstreuen – wie ein Sämann. Wenn wir die Handflächen dann nach oben drehen, hüpfen sie uns auf die Fingerspitzen. Das pralle Leben. Zuweilen ist es morgens so still im Garten, dass man die Blätter fallen hört. Auch ich werde dereinst so fallen – aber hoffentlich nicht so bald. Dabei werden mir die Selbsthilfegruppe, gute Ernährung und Bewegung - Guolin Qigong, Tai-Chi, Yoga und regelmäßige Spaziergänge - hoffentlich helfen. Darauf versuche ich zu vertrauen.

Bärbel Rosenberg

In zwölf Stationen präsentierte sich die krebsberatung berlin im Rahmen der Friedenauer Gesundheitsmeile am Samstag, 29. Oktober 2011, mit therapeutischen und beratenden Angeboten auch jenseits der klassischen Medizin. Dabei stand die Unterstützung der seelischen, leiblichen und geistigen Konstitution im Vordergrund.

Die krebsberatung berlin öffnete mit einem vielfältigen Angebot aus Information und kultureller Unterhaltung ihre Tore für Interessierte. Das bunte Programm wurde gestaltet von Frauen, die selbst als Betroffene oder Angehörige mit der Krankheit Krebs konfrontiert waren und in diesem Zusammenhang für sich neue Wege beschritten haben. So konnten die Besucher einer Lesung lauschen, an beschwingten, heilenden Tänzen teilnehmen, eine Bilderausstellung betrachten oder sich in persönlichen Gesprächen bei Selbstgebackenem über das besondere Angebot der krebsberatung berlin informieren. Die Stimmung war gut, einige kamen das erste Mal in die Beratungsstelle, anderen ist sie schon lange bekannt.

Schon bei der Gründung des Trägervereins 1983 war die Idee der Allianz von Fachlichkeit und Betroffenheit ausschlaggebend. Durch die Krebserkrankung wird der Mensch auf eine harte Probe gestellt, denn die Bedrohung hält unter Umständen ein Leben lang an und kann im schlimmsten Fall zu weiteren psychischen Problemen führen, wie Angststörungen oder Depressionen, die die Lebensqualität zusätzlich beeinträchtigen. Zur ressourcenorientierten Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte unter Einbeziehung von Körper, Seele und sozialem Umfeld bietet die krebsberatung berlin Einzelgespräche ebenso wie vielfältige Gruppenangebote.

Die Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle und der Vorstand des Trägervereins zeigten sich über das große Interesse am Tag der offenen Tür sehr erfreut.

Abgedruckt im Paritätischen Rundbrief

- Spender -

Dorthlies Abisch, Sabine Ahlers-Otte, Karl Alt, Christiane Angermann-Küster, Architekturbüro Alt u. Dierkes, Waltraud Aue, Gert u. Heide August, Ilona Bahls, Klaus Beckmann, Martina Behrends, Hans-Jürgen Boldt u. Regina Olschewski-Boldt, Jan Boldt, Josefine Boldt, Eva Bollmann, Barbara Borchardt, Günter Bree, Werner Breitzke, Johanna Brosien, Armgard v. Bühlow-Troch u. Achim Troch, Marianne Büning, Felix Buhr, Marcel Cachot, Ute Caron, Das Süße Leben, Inh. Ingrid Lang, Thomas Dastig, Dr. Katharina Dech-Bender, Ursel Deppisch, Wolfgang u. Elke Dittrich, Stefan Draeger, Ingeborg Drendel-Maas, Annerose Duttlinger, Elke Echtmann, Sigrun Eimer-Ems, Reinhilde Eisenhut, Hans Fett, Charlotte u. Hans Fleischer, Wolfhard Folgmann, Jutta Friederich, Heinz Frühauf, J. Fründt, Hubert Funk, Kristin Gebhart, Stefanie Geidel, Susanne Gruß, Irene Gugel, Sabine Gutsche, Heinz u. Jutta Hahne, Gisela Hamm, Gabriele Hartmann, Karin Herrmann, Christoph Hesse, Anja Hönicke u. Christoph Broult, Angelika Hoffmann, Ilse Hoffmann, Annette Holtfrerich, Christine Ihrig, Elke Ingwers, Inken Ingwers, Heinz Jehna, Nenad Jung, Angela Kasberg, Barbara Keseberg, Gerda Klehr, Susanne Klein, Norbert Kleyboldt, Horst u. Gisela Köhler, Jürgen Kolbe, Manja Kolloff, Dres. Gunnar u. Ingeborg Kraft, Helga Kramer, Monika Krüger, Mareike Kühnel, Burghard u. Heidel. Kühnlein, Eva-Maria Kuhlmann-Warning, Dagmar Lahn, Andreas u. Maja Lange-Böhm, Hoon-Woo Lee, Günter u. Eva Lenz, Martin Ludwig, Anita Lüder, Henriette Lüder, Hannelore Lützel, Gerda Lukesch-Brammer, Anke Maier, Barbara Marotzke, Ingrid Maßmann-Körner, Günter Müller, Bettina Nguyen-von Zadow, Irmgard Nitzsche, Karin u. Jürgen Nothnagel, Sarah Olleon, Jutta u. Heinz Ottenberg, Anita Patzschke, Dana Pelczar-Kostyra, Peter Petersen, Mirjana Petretti, Werner Pilz, Karin Pragel, Sung-Hi Preusser, Joachim u. Regina Priem, Jürgen u. Marianne Pritzkow, Carola Pust, Dr. Jörg Rasche, Christine Rehmet, Dieter u. Gisela Renner, Marina Richter, Maria Riegel, Barbara Rosenberg, Hazel Rosenstrauch, Günter Rosenthal, Sylvia Roth, Elisabeth Ruhe, Brigitte Rusche, Peter Seemann, Monika Sehr-Pramann, Helga u. Manfred Semmler, Hans-Jürgen Seifert, Anne-Sophia u. Bodo Schade, Angelika Schallhöfer, Marianne Schilling, Angelika Schlüter, Jörg Schönitz, Gunhild Schönwiese, Regine Schuckar, Adrienne Schürenberg, Alfred Schwertle, Ana-Lena Schwesinger, Maria Stoecker, Hannelore Storck, Sonja Strauß, Christiane Sturm, Christa Stangrer, Richard Thieler, Ingrid Thimmel-Eitner, Nikolaus Thimmel, Angelika Thormann, Angela Tietz, Elke Unmüssig, Brigitte Urban, Mechthild Voß, Erika Wienand, Christine Wildt, Gisela Wittl, Jutta Wohllaib, Ursula Wollmann, Marselina Ziegenbein, Renate Zieten

- Stimmen unserer Klienten -

»...ich bin nicht schuld, das ist eine wohltuende Erkenntnis unseres Gespräches. Danke!«

»...es ist immer noch unbegreiflich, dass meine Frau (36 J.) sterben musste. Dass Sie uns in dieser Zeit begleitet haben, war für uns sehr wichtig. Dass ich jetzt weiter zu Ihnen kommen darf, ist so wohltuend. Ich muss nicht zu jemand anderem, zu Ihnen habe ich Vertrauen. Das gibt mir die Kraft zu glauben, dass ich es auch allein mit unseren Kindern (2 und 5 Jahre) schaffen werde. Nur das Gefühl, hier jederzeit anrufen zu können, ist schon sehr hilfreich.«

»...Danke, dass Sie mich gesehen haben und ich mich bei Ihnen sehen durfte.«

»...dass Sie als Beraterin die Erkrankung ebenfalls durchgemacht haben, ist so gut. Sie haben aus meinen Augen damit ein Verständnis für mich, das mir mein Umfeld und meine Behandler nicht entgegenbringen.«

»...so viel Informationen wie bei Ihnen habe ich noch an keiner Stelle auf einmal bekommen. Informiert zu sein bedeutet mir sehr viel in meiner Erkrankung. Es gibt mir mehr Sicherheit!«

»...Ohne Sie hätten wir dieses Jahr wohl nicht als Paar überstanden. Dank Ihnen haben wir gelernt, über die Erkrankung und unsere Ängste zu sprechen. Wir haben eine regelmäßige Zeit nur für uns eingeführt. Das war am Anfang gar nicht leicht, aber jetzt funktioniert das super!«

»...Ihre Fürsorge hat mich oft sehr berührt und zu Tränen gerührt.«

»...endlich hört mir mal einer zu!«

Impressum

krebsberatung berlin
Psychosoziale Beratungsstelle für
Krebskranke und Angehörige
Selbsthilfe Krebs e.V.

Telefon (030) 89 40 90 40
Fax (030) 89 40 90 44
E-mail krebsberatung@web.de
Internet www.krebsberatung-berlin.de

Telefonische Beratung:

für Betroffene (030) 89 40 90 41
für Angehörige (030) 89 40 90 42

Innenteil und Bilder:
Psychosoziale Beratungsstelle für
Krebskranke und Angehörige
Selbsthilfe Krebs e.V.

Gestaltung:
Friendship Berlin GbR
www.friendshipberlin.de

Druck:
Hans Andersch GmbH

Wir danken allen für ihre Beiträge
zu dieser Festschrift.

© krebsberatung berlin 2013

Bild: Friedenauer Gesundheitsmeile