

Brustkrebs

Die Mutmacherinnen

Fabian Seyfried

In München treffen sich Frauen mit Krebs zum Kochen, Entspannen, Tanzen, Schminken. Alle sitzen in einem Boot – das hilft!



© Gettyimages

Es ist früher Nachmittag, als acht Frauen im Münchener Stadtteil Nymphenburg ihre Kochlöffel schwingen. Kein Gourmet-Kochkurs wie bei Eckart Witzigmann, Alfons Schuhbeck oder Tim Mälzer, sondern einer der besonderen Art. "Rapsöl ist viel besser zum Braten", behauptet Marga*, "es hält die Hitze aus, Olivenöl nicht." "Ich nehm das aber seit Jahren", beharrt Petra* stur. "Ja genau", sagt Marga flapsig, "und deshalb hast Du auch Krebs!" Das ist ein Satz, bei dem jedes Essen im Hals stecken bleibt, niemand würde das in einem ganz normalen Kochkurs sagen, und schon gar nicht darüber kichern wie junge Mädchen.

Es sind Frauen, die alle ein besonderes Schicksal teilen: Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Eierstockkrebs. Sie haben einen monatelangen Therapie-Marathon hinter sich oder stecken noch mittendrin. Sie haben keine Haare, Wimpern, Augenbrauen und stattdessen bunte Turbane oder blonde Perücken auf dem Kopf, sie haben Schnitte in der Brust und manche auch gar keine mehr. Das Projekt ist Selbsthilfe, Kochkurs, Schminkanleitung und Mutmacher in einem. "Ich will die Frauen aus dem normalen Trott rausholen", sagt die Gruppenleiterin Gabriele Breu im NetDoktor.de-Gespräch.

Talente entdecken, Tanzbein schwingen

In der weiblichen Truppe geht es nicht nur um Krebs, sondern auch um Spaß, Aufgehobensein, Wohlfühlen, Verstandenwerden und Lebensqualität. "In vielen Gruppen wird immer nur über die Krankheit geredet, manchmal drei Stunden am Stück", erzählt Breu. "Danach ist man platt!" Die Münchener Chefarztsekretärin weiß genau, wovon sie spricht, denn im Jahr 2004 erwischt der Brustkrebs sie selbst. Nach der Therapie macht sie sich auf die Suche - Selbsthilfegruppen,

Beratungsangebote, Internet. Nur findet sie nichts, was ihr wirklich weiter hilft, weshalb sie ihre eigene Idee anpackt und umsetzt.

Achtmal treffen sich die Frauen in den Räumen der Bayerischen Krebsgesellschaft, und jeder Abend steht unter einem anderen Motto. Das geht vom Arzt-Patienten-Gespräch, über Wünsche für die Zukunft, Bewegung, Entspannung, Farb- und Stilberatung, versteckte Kunsttalente entdecken bis hin zu Sauna- und Wellness-Abenden. "Für jedes Thema haben wir eine Expertin", sagt Breu, beispielsweise eine Oecotrophologin, Tanztherapeutin oder Kunstpädagogin. So kriegen die Frauen heraus, wo es hakt und was ihnen hilft. Sind es Entspannungstechniken, Psychotherapie, Sport, gesunde Ernährung oder die richtige Farbwahl bei der Kleidung, die das körperliche und seelische Gleichgewicht finden helfen?

Das gleiche Boot

Dass Selbsthilfeangebote krebserkrankten Frauen wirklich nützen können, ist unumstritten. Es sei ein guter Weg, um etwa Bewältigungsstrategien zu entwickeln und schneller wieder in den Alltag zu finden, meint die Deutsche Krebshilfe. Nicht zuletzt sei der Austausch mit anderen, die im gleichen Boot sitzen, auch gut für die Seele.

Viele Fragen, die nach der Schreckensdiagnose und während der Therapie aufkommen, können Außenstehende schwer beantworten, manches auch nicht nachvollziehen. Wer weiß schon, wie es sich anfühlt, wenn der Ehemann - sonst stark wie ein Baum - bei der Diagnose Brustkrebs zusammenknickt wie ein abgebranntes Streichholz? Und was rät man einer Krebspatientin, deren Kollegen kaum Verständnis für das oft monatelange Kranksein aufbringen? Die Lebenskünstlerinnen im Kurs wissen sowas. Stopp sagen, meinen sie etwa bei Stress im Job, sich öffnen und Hilfe bei anderen suchen, wenn die Familie nicht alles leisten kann.

Farben, Schminke, Weiblichkeit

Es geht aber auch um ganz lebenspraktische Aspekte. Welche Reha-Maßnahmen können Krebspatientinnen beantragen? Wo gibt es finanzielle Unterstützung? Welche Ansprüche hat ein krebserkrankter Arbeitnehmer? Welche Dokumente soll man sich vom Arzt geben lassen? Mammografiebilder, MRT-Aufnahmen oder der pathologische Befund sind nämlich als Kopie gut bei den Frauen aufgehoben. "Ich habe von jedem Abend etwas mitgenommen", erzählt Marga. Sie weiß jetzt beispielsweise, dass sie eher ein Herbsttyp ist - und trägt an diesem Abend prompt braun und dunkelrot. Kürzlich stand ein exklusiver Sauna-Abend an - die Frauen sind unter sich und müssen keine Angst haben, dass jemand auf Nähte, Narben und nicht mehr vorhandene Brüste starrt. Breu weiß: "Die Weiblichkeit vieler Frauen mit Brustkrebs ist ziemlich angekratzt."

Das Projekt "Gesundheitsprogramm für Frauen mit gynäkologischen Krebserkrankungen" wird von der Techniker Krankenkasse, der Susan G. KOMEN Deutschland e.V. und der Bayerischen Krebsgesellschaft unterstützt. Alle acht Abende kosten 72 Euro pro Teilnehmerin. Internet: www.gesundheitsprogramm-brustkrebs.de

* Alle Namen von der Redaktion geändert

URL: <http://www.netdoktor.de/Magazin/Brustkrebs-Die-Mutmacherinnen-10904.html>

Datum: 22.01.10