

Zurück ins Leben von Eveline E.

Diagnose und Operation

Sonntag, 5. September 2004 - dieses Datum werde ich wohl nie vergessen... Es ist ein schöner Spätsommertag. Ich sitze auf meinem Balkon und genieße die Aussicht über den Zürichsee. Nach einer gescheiterten Ehe und einer kurzen Sommerromanze schätze ich diese Sonntag-Nachmittage mit mir alleine sehr. Während ich in einer Zeitschrift blättere, bemerke ich, dass mich ein Zahn schmerzt - wie schon öfters in den letzten Tagen. Oder sind es Wochen oder gar Monate? Da fällt mir ein, dass ich vor längerer Zeit einen Artikel über Zahndiagnose aus einem Magazin gerissen und aufbewahrt habe. Der Bericht beschreibt, welcher Zahn mit welchem Organ in Zusammenhang steht. Erstaunt stelle ich fest, dass mein schmerzender Zahn für die linke Brust steht. Am Abend, als ich unter der Dusche stehe, fällt mir der Bericht wieder ein und ich untersuche meine Brust. Tatsächlich, unten links spüre ich einen Knoten und mein Herzschlag setzt für einen kurzen Augenblick aus. Wie lange ist er schon hier und wächst über meinem Herzen vor sich hin? Oder handelt es sich nur um eine harmlose Verhärtung, wie ich sie schon öfters vor meiner Monatsblutung hatte?

Da ich wegen des Knotens ziemlich beunruhigt bin, telefoniere ich am Montagmorgen meinem Gynäkologen. Ansonsten bin ich eher der Typ Mensch, der nicht wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt rennt, aber irgendwie habe ich ein ganz komisches Gefühl. Zufälligerweise (gibt es Zufälle...?) hat am Nachmittag eine Patientin abgesagt, so dass ich vier Stunden später in der Praxis sitze und Dr. B. den Knoten per Ultraschall untersucht. Er ist selber etwas beunruhigt und schickt mich am nächsten Tag vorsorglich zu einer Mammographie-Untersuchung. Ich bin verunsichert und sprachlos und noch in seiner Praxis schiessen mir Tränen in die Augen. Angst überkommt mich.

Die Ergebnisse der Mammographie beruhigen mich wieder. Gemäss den Bildern sind meine Brüste gesund, es sind absolut keine Anzeichen eines bösartigen Knotens zu sehen. Erleichtert teile ich das Ergebnis telefonisch meinen Frauenarzt mit, da er die nächsten Tage abwesend sein wird. Dr. B. erklärt mir, dass dieser Befund bei jungen Frauen häufig der Fall sei, weil wir noch ein straffes Gewebe haben. Ja super - wieso dann dieser Untersuch? Er verschreibt er mir ein Gel, dass ich täglich einreiben soll. Mit diesen entmutigenden Worten lässt er mich die kommenden Tage alleine und im Ungewissen.

Eine Woche später folgt dann ein weiterer Ultraschall-Untersuch, bei dem zu sehen ist, dass der Knoten nicht kleiner, sondern eher noch härter geworden ist. Er misst 0,9 x 1,8 cm. Um ganz sicher zu gehen,

empfiehlt mir Dr. B. den Knoten operativ entfernen zu lassen. Wir finden einen OP-Termin für die kommende Woche. Das heisst für mich, dass ich eine 3-tägige Weiterbildung und diverse andere Termine absagen muss, was mich ziemlich ärgert. Ausserdem werde ich auch die Teilnahme an einem Aerobic-Kongress annullieren und sämtliche Stunden absagen müssen, die ich nebenberuflich als Aerobic-Lehrerin erteile. Nach dem Eingriff ist für drei Wochen kein Sport angesagt ist. Mist! Nebenbei macht mir aber die grösste Mühe, dass ich nach der Operation eine bleibende, ca. 2 cm lange Narbe auf der linken Brust haben werde. Dass der Knoten wirklich bösartig sein könnte, diese Möglichkeit verdränge ich zu diesem Zeitpunkt. Ich bin 34, mache viel Sport, lebe gesund und habe deshalb sicherlich keinen Krebs! Trotzdem ist meine Psyche ziemlich angeschlagen.

Am Tag der Operation geht alles schnell. Vier Stunden nach dem Eingriff betritt Dr. B. mit einem jungen Arzt mein Zimmer. Meine Mutter ist zu Besuch. Mit ernster Miene teilt er mir mit, dass im Schnellschnitt-Untersuch festgestellt wurde, dass der entfernte Knoten bösartig sei. Erstaunlicherweise reagiere ich kaum auf diese niederschmetternde Diagnose, während meine Mutter bittere Tränen weint. Sie ist 1986 das erste Mal an Gebärmutterhals-Krebs erkrankt und hat bereits vier Operationen und drei Chemo-Therapien hinter sich. Die letzte liegt erst drei Jahre zurück. Als sie sich ein wenig erholt hat, meint sie nur: „Eveline, du wirst sehen, du entwickelst unheimliche Kräfte in dir, um wieder gesund zu werden. Und du bist stark, du wirst das schaffen!“. Ich behalte nach wie vor die Fassung - oder ist es der Schock, der mich keine einzige Träne vergiessen lässt? In den kommenden Stunden erhalte ich zahlreiche Anrufe und alle sind gleichermassen sprachlos und geschockt über meine schlechten Nachrichten. Mir ist zu diesem Zeitpunkt das Ausmass der Diagnose nicht bewusst. Trotzdem hadere ich mit meinem Schicksal. Meine Seele schreit! Nein, das darf nicht wahr sein, das kann nicht sein, nicht schon wieder ich. Habe ich in meinem Leben nicht genug Tiefschläge erlebt? Erst gerade habe ich die vergangenen vier Jahre verdaut, in der ich für meine Ehe gekämpft und gelitten habe, obwohl sie schon von vornherein zum Scheitern verurteilt war. Und jetzt auch das noch?

Am Abend besucht mich nochmals der junge Arzt und versucht mir in einem langen Gespräch Mut zu machen. Ausserdem meint er, es sei nicht nötig, in dieser Situation stark zu sein. Er will mir damit wohl sagen, dass ich es zulassen soll, zu weinen...

Am nächsten Tag erfahre ich von Dr. B., dass eine zweite Operation nötig sei. Dabei würde er mir einen Teil der Lymphknoten entfernen, damit festgestellt werden könne, ob noch keine Metastasen in den Körper gelangt sind. Ausserdem würden mit Sicherheit eine Chemo- und

eine Bestrahlungs-Therapie folgen. Metastasen? Chemotherapie? Bestrahlung? Es kommt mir vor, als hätte man mir einen Tennisschläger ins Gesicht geschmettert. Das erste Mal überfallen mich Todesängste und die Tränen wollen nicht mehr aufhören zu fließen. Ich will noch nicht sterben – ich will leben!!!

Gleichentags wird per Ultraschall Leber und Nieren geprüft und der Thorax geröntgt. Alle Untersuchungen sind in Ordnung. Aber ich spüre auch in der rechten Brust einen Knoten. Panik überfällt mich. Es stellt sich jedoch heraus, dass es sich dabei um ein harmloses Fibroadenom handelt. Tags darauf darf ich das Spital verlassen.

In der kommenden Woche erfahre ich von Dr. B., dass das Karzinom nicht vollständig entfernt wurde... Dies muss beim geplanten zweiten Eingriff nachgeholt werden. Die Narbe auf der Brust wird danach ca. 5 cm gross sein - aber dies ist längst zu meiner kleinsten Sorge geworden. Verzweiflung macht sich in mir breit. Ein weiterer Besprechungs-Termin folgt. Zu Beginn meint Dr. B. nur, in einem Jahr sässe ich wieder mit einem lachenden Gesicht auf seinem Stuhl - netter Versuch, mir Mut zu machen... Gleich darauf folgt nämlich ein weiterer Tiefschlag. Er erklärt mir, dass es sich um ein aggressiv und schnell wachsendes Karzinom handelt. Positiv sei jedoch, dass es im Stadium 1 (Durchmesser unter 2 cm) entdeckt wurde. Mir wird schwindlig. Als ich ihn auf die Krebserkrankung meiner Mutter anspreche, meint Dr. B. nur, dass wir dieses Thema auch nochmals genauer besprechen müssen. Natürlich ist mir gleich klar, worauf er hinaus will und er bestätigt mir meinen Verdacht. Nach durchgeführter Operation und allen Therapien will er mir auch noch die Eierstöcke entfernen, da das Risiko zu gross sei, dass der Krebs auch dort ausbrechen könnte. Dies bedeutet, dass ich nie Kinder kriegen kann, was ein grosser Wunsch von mir war. Ich fange am ganzen Körper an zu zittern und kann mich kaum noch auf dem Stuhl halten, da ich befürchte in Ohnmacht zu fallen.

Eine Woche nach dem ersten Eingriff liege ich erneut auf dem Operationstisch. Ich fühle mich den Ärzten hilflos ausgeliefert. Wieder schneiden sie an mir herum und niemand fragt mich, wie ich mich dabei fühle...

Mit Eisbeuteln lindere ich nach der Operation die Schmerzen, die die beiden Narben verursachen. Meine positive Einstellung macht sich bemerkbar und ich bin sehr zuversichtlich, was die Ergebnisse anbelangt. Mit Christine, meiner besten Freundin, vereinbare ich, dass wir ab sofort nicht mehr von Krebs, sondern vom 'Kurt' reden. Das Wort 'Krebs' macht mir Angst! Und 'Kurt' hat so etwas Belustigendes an sich und lässt uns jedes Mal lachen, wenn wir uns über ihn unterhalten. Durch die vielen Besuche,

werde ich vom Grübeln abgehalten. Manchmal wird es mir jedoch fast zuviel, da ich immer wieder alles von neuem erzählen muss. Das nagt an meiner Energie, die ich doch für meine Genesung brauche. Und irgendwann muss ich doch nochmals in ein Loch fallen?! Ich merke, wie es in mir drinnen ununterbrochen arbeitet. Ein Auf und Ab aus Hoffnung und Verzweiflung beherrscht mich. Die Gedanken über meine Zukunft drehen sich wie ein Karussell in meinem Kopf. Oder zutreffender wäre: ich fühle mich wie in einer Achterbahn auf Horrorfahrt! Die Todesangst kehrt zurück und nagt an meiner Zuversicht. Auch dieses Mal muntert mich der nette, junge Arzt wieder auf. Er besucht mich sogar ausserhalb seiner üblichen Visite, erzählt mir viel Persönliches und flirtet ab und zu mit mir. So empfinde ich es zumindest. Er ist in dieser Zeit mein Anker im Meer der Hoffnungslosigkeit und Angst. Da ich ihn - neben seiner fachlichen Kompetenz - auch als Person sehr sympathisch finde, drücke ich ihm am letzten Tag meine Visitenkarte in die Hand. Das ist sonst absolut nicht meine Art, aber was habe ich schon zu verlieren?

Nach der Operation

Gleich nach meinem Spitalaustritt treffe ich mich mit Dr. B. in seiner Praxis. Er teilt mir mit, dass einer der zehn entfernten Lymphknoten bereits befallen war. Ich breche in Tränen aus. Wann hört dieser Horror endlich auf?

Wieder zu Hause kommt mir meine Wohnung so fremd vor - ich fühle mich im falschen Film. Trotzdem bringe ich noch die Energie auf, mich für eine Psychotherapie anzumelden. Ich weiss, dass mir dies gut tun wird, da ich mich während meiner schwierigen Ehe auch psychologisch unterstützen liess. Einmal mehr wird mir bewusst, dass das Single-Leben zurzeit alles andere als einfach ist. Niemand der mich in den Arm nimmt, der mich tröstet, der mich unterstützt – so wie dies eben nur ein Partner kann... Aus Angst, die Decke könne mir auf den Kopf fallen, übernachtete ich die erste Nacht nach dem Spitalaustritt bei meinem Bruder und seiner Frau.

Am nächsten Morgen teilt mir Dr. B. endlich die ausführlichen Ergebnisse der Histologie mit und ein weiterer Schock erwartet mich. Das befallene Gewebe konnte erneut nicht vollständig entfernt werden und ich muss damit rechnen, dass sich in meiner linken Brust bereits bösartige Zellen abgelagert haben. Es ist mir schlagartig klar, was das bedeutet. Die Brust muss amputiert werden. „Da bereits Ihre Grossmutter und Ihre Urgrossmutter an Brustkrebs gestorben sind, empfehle ich Ihnen in Betracht zu ziehen, gleich beide Brüste zu amputieren!“, meint Dr. B. nicht sehr einfühlsam. Ein Gentest würde Klarheit bringen und falls dieser positiv ausfalle, übernehme die Krankenkasse auch die gesamten Operations-Kosten...

Mir fehlen die Worte und ein Riesenloch öffnet sich unter meinen Füßen. Ich will keinen Gentest - ich will meine Brüste! Auch die Chemotherapie werde umso intensiver sein, erklärt er mir weiter. Dies müsse jedoch noch mit dem Onkologen besprochen werden. Dieser weilt aber in den Ferien. Ausserdem möchte Dr. B. trotz allem eine Zweitmeinung einholen und er meldet sich, sobald er mehr weiss. Will er mir damit sagen, dass er mich nun wieder tagelang im Ungewissen hängen lässt? Ich kann es nicht glauben! Auch diese Nacht bringe ich es nicht fertig, in meiner eigenen Wohnung zu schlafen.

Um für etwas Abwechslung zu sorgen, entscheide ich mich spontan, mit Christine für drei Tage nach St. Moritz zu fahren. Wir übernachten dort im Hotel eines Bekannten. Die veränderte Umgebung und die langen Spaziergänge tun mir gut. Ich geniesse die Weitsicht und versuche sie in meinem Kopf zu verankern. Eine Kutschenfahrt lässt meine kreisenden Gedanken etwas durchlüften. Und schliesslich sind da die vielen intensiven Gespräche mit Christine, die mir Hoffnung und Zuversicht geben. Es gelingt mir sogar, wieder zu lachen und für ein paar wenige, kurze Augenblicke das ganze Dilemma zu vergessen.

An diesem Wochenende beginne ich auch ein Buch über die Simonton-Methode zu lesen. Ich bin so überzeugt von dieser Art, sich selbst zu heilen, dass ich sofort mit der Selbst-Suggestion beginne. Seit Tagen bin ich das erste Mal wieder voller positiver Gedanken. In meiner Euphorie schicke ich auch noch eine Karte an den netten jungen Arzt. Ich teile ihm mit, dass ich mich sehr freuen würde, von ihm zu hören. Leider hat er sich bis heute nie bei mir gemeldet...

Wieder zu Hause finde ich das Aufgebot für eine Szintigraphie vor. Im hintersten Behandlungszimmer im Kellerabteil des Spitals wird mir eine Spritze mit radioaktivem Inhalt verabreicht. Die ganze Umgebung fährt mir ziemlich schräg ein. Während 20 Minuten muss ich danach mucksmäuschenstill liegen, während mit einer Spezialkamera mein gesamtes Skelett geröntgt und nach Knochenmetastasen abgesucht wird. Die Ungewissheit und Verunsicherung, ob Metastasen vorhanden sind, ist eine Qual für meine Nerven. Gleich nach dem Untersuch gibt der Arzt glücklicherweise Entwarnung - die Bilder sind in Ordnung. Endlich mal ein guter Bericht! Ich strahle zwar in den nächsten Tagen noch etwas radioaktiv vor mich hin - aber ist ja auch egal.

Noch immer habe ich nichts von Dr. B. gehört, worauf ich mich selber in seiner Praxis melde. Er meint - nach Rücksprache mit einem Kollegen - sei eine Ablatio die sicherste Lösung. Meine gute Stimmung sackt sogleich wieder in den Keller. Bevor ich an diesem Abend schlafen gehe,

mache ich wieder meine Suggestions-Übungen. Aber was hat das für einen Sinn? Was nützt diese Meditation, wenn sie mir die Brust trotzdem abschneiden, frage ich mich... Ich fühle mich betrogen!

Trauer und Angst sind in den nächsten Tagen meine grössten Feinde. In meiner Verzweiflung versuche ich beim Krebstelefon Trost zu finden – leider ohne Erfolg. Auch bei der anthroposophischen Lukas-Klinik in Arlesheim bekomme ich nicht die Antwort, die ich hören möchte.

Mit zerplatzten Hoffnungen und völlig entmutigt rufe ich schliesslich bei Leben wie zuvor an, dessen Nummer ich von der Krebsliga erhalten habe. Das erste Mal seit Beginn dieser ganzen Odyssee fühle ich mich verstanden – und das tut so unendlich gut! Dieser Frau, die mir bis zu diesem Zeitpunkt völlig unbekannt war, gelingt es, mich aufzufangen, bevor ich ganz abstürze. Ich spüre ihre grosse Anteilnahme und ihr Mitgefühl. Susi schlägt mir vor, eine Zweitmeinung einzuholen und empfiehlt mir das Brustzentrum, wo sicher heute noch einen Termin bekommen würde. Dankbar nehme ich den Vorschlag an und bekomme dort wirklich einen Besprechungs-Termin mit Herrn Dr. R. noch am gleichen Nachmittag.

Bei unserem Treffen nimmt er sich sehr viel Zeit und erklärt mir anhand von Bildern und Zeichnungen nochmals alles ganz genau. Ausserdem untersucht er meine Brust und hört sich aufmerksam meine Ängste und Zweifel an. Er erläutert mir die Vor- und Nachteile des weiteren Vorgehens und ich fühle mich sehr aufgehoben bei ihm.

Gemeinsam entschliessen wir uns, mit der Ablatio zu warten, damit meine angeschlagene Psyche erst mal etwas zur Ruhe kommen kann. Ausserdem erwähnt er weder einen Gentest noch eine notwendige Entfernung der rechten Brust. Ein Stein fällt mir vom Herzen! Statt der Operation empfiehlt er mir, baldmöglichst mit der Chemo-Therapie zu beginnen. Dr. R. schlägt mir vor, einen Termin mit dem Onkologen zu vereinbaren. Dankend nehme ich diesen Vorschlag an, denn endlich sehe ich wieder ein Licht am Ende des Tunnels. So bleibt mir in den kommenden Wochen und Monaten genug Zeit, mich mit den weiteren Schritten auseinander zu setzen.

Am nächsten Tag treffe ich mich mit dem Onkologen. Erneut sitze ich einem Arzt gegenüber, der auf mich und auf meine Fragen eingeht. Ich fühle mich nicht wie ein Neutrum behandelt, sondern wie ein Mensch. Wir machen sogleich Nägel mit Köpfen und beschliessen, am 25. Oktober 2004 mit der ersten Chemo-Therapie zu beginnen. Es folgen fünf weitere Zyklen im Abstand von jeweils drei Wochen. Der grösste Aufsteller für mich ist, dass ich nun – nach Rücksprache mit Dr. H. - in meine seit 10 Monaten geplanten Wellness-Ferien fahren kann. Das wird mir sicher gut tun!

Nach einem kurzen Untersuch, setzt er mich noch am selben Tag mit Zoladex in die Menopause. So werde ich auf einen Schlag - biologisch gesehen - um 20 Jahre älter. Die Onkologie-Schwester begutachtet noch meine Venen und wir entschliessen uns, die Infusion jeweils am Arm anzulegen, da ein Port erneut eine Narbe im Dekolté-Bereich mit sich bringen würde.

Als ich Dr. B. bei meinem nächsten Besuch darüber informiere, scheint er mir etwas beleidigt. Aber das ist mir ziemlich egal, denn schliesslich geht es hier um mich! Er empfiehlt mir erneut, einen Gentest durchzuführen, da in mir zwei Zeitbomben ticken würden. Haben Gynäkologen während ihres Studiums eigentlich keine Ausbildung in Psychologie? Erstmals werden an diesem Tag auch die Eierstöcke per Ultraschall untersucht. Jedoch nur auf meine Bitte hin. Dr. B. ist erstaunt und antwortet: "Haben wir das bisher denn noch nicht gemacht?"...

Zum Glück habe ich in den Tagen vor der ersten Chemo noch Zeit, mich etwas zu erholen. Eine Physiotherapie hilft mir - mit Lymphdrainage und Mobilisationsübungen - dass ich meinen linken Arm wieder besser bewegen kann. Nach der Operation ist der Bewegungsradius ziemlich eingeschränkt. Es wäre bitter für mich, wenn ich keinen Sport mehr treiben könnte. Auch die beiden Narben verheilen schön, wenigstens da hat Dr. B. gute Arbeit geleistet. Das Gewebe ist zwar noch sehr verhärtet, aber um dem entgegen zu wirken, salbe ich die Narbe jeden Tag mehrmals ein.

Ausserdem habe ich einen Termin mit meiner Coiffeuse vereinbart. Schweren Herzens trenne ich mich von meinen langen, blonden Haaren. Aber ich will mir einen weiteren Schock ersparen, wenn die Haare durch die starken Chemo-Medikamente beginnen auszufallen. Mein Magen zieht sich zusammen und die Tränen stehen zuvorderst, als ich sehe, wie sie mir in kürzester Zeit die zusammen gebundenen Haare abschneidet. Als Andenken gibt sie mir den Zopf mit nach Hause. Wie früher, denke ich, als ich mir jeweils eine Strähne für meinen Vater – den ich mit 9 Jahren verloren habe – mit nach Hause nahm. Das Resultat ist dann aber doch ganz o.k. und ich gefalle mir recht gut mit der neuen Frisur.

In diesen Tagen kommt meine Seele endlich etwas zur Ruhe, was sich auch auf meinen Schlaf auswirkt. Etliche Mal musste ich in den letzten Wochen ein Beruhigungsmittel schlucken, damit ich wieder mal eine Nacht durchschlafen konnte. Stattdessen rotieren meine Gedanken jetzt tagsüber umso mehr. Immer wieder stelle ich mir dieselben Fragen: Werde ich es schaffen? Bin ich stark genug? Wie werde ich die Chemo

ertragen? Wann fallen die Haare aus? Wie krank fühle ich mich dann?
Tötet die Chemo den Krebs endgültig ab?

Chemotherapie

Am Abend vor meiner ersten Chemo lese ich mich nochmals durch die verschiedenen Broschüren über die Therapie und ihre Nebenwirkungen. Es ist mir klar, dass dies nicht zu einer besseren Stimmung beiträgt und ich lasse meinen Tränen freien Lauf. Einmal mehr tauchen so viele, unzählige Fragen auf, auf die ich - zumindest an diesem Abend - keine für mich befriedigenden Antworten finde. Wie schon so oft in den letzten Wochen habe ich das Gefühl zu schweben und den Boden unter den Füßen verloren zu haben... Mit diesem Gefühl gehe ich zu Bett. Obwohl ich auch heute ein Beruhigungsmittel genommen habe, finde ich vorerst keine Ruhe. Irgendwann gelingt es mir aber, in einen traumlosen Schlaf zu sinken.

Am nächsten Morgen bin ich schon nach dem Aufstehen ziemlich nervös, obwohl die Chemo erst auf den Nachmittag geplant ist. Bereits hat eine Freundin versucht, mich auf dem Handy zu erreichen. Es ist lieb gemeint, aber ich habe heute keine Lust zu telefonieren. Ich merke, dass ich nahe am Wasser gebaut bin und versuche angestrengt, meine Fassung zu bewahren. Mein Magen rebellierte und ich fühle mich einmal mehr endlos alleine auf dieser Welt.

Um dreizehn Uhr holt mich Reto, der Freund von Christine (meiner besten Freundin) ab und fährt mich in die Klinik im Park in Zürich. Ich kann die Chemo hier machen, da das Onkozentrum näher an meinem Wohnort liegt als das Brustzentrum. Die Praxis ist in einer alten Villa untergebracht und versprüht so gar nicht die erwartete Spital-Atmosphäre. Die angenehme Umgebung wirkt sich günstig auf mich aus und nimmt mir etwas die Unsicherheit. Nach einer kurzen Besprechung mit Dr. H., darf ich mir eine der fünf Liegen im Behandlungsraum aussuchen. Ich entscheide mich für die mit freier Sicht auf 'meinen' Zürichsee. Noch einmal entschuldige ich mich bei meinem Körper für die Tortur, die er in den nächsten Stunden, Tagen und Wochen ertragen muss, schon steht die Schwester neben mir, untersucht meine Venen und legt den Zugang. Kurze Zeit später fließt der Inhalt des ersten Infusions-Beutels in meinen Körper. 'Antibiotika und Medikamente gegen die Übelkeit', wird mir erklärt. Sobald der Beutel leer ist, fängt das Gerät, mit dem er verbunden ist, an zu piepen. Bereits nach kurzer Zeit tropft Flüssigkeit Nummer 2 in den Schlauch und fließt danach in meinen Blutkreislauf. Da dieses Medikament rot ist, nennen es die Schwestern 'Campari'. Ich würde lieber einen Campari trinken, als mir dieses Gift hier

in die Venen fliessen zu lassen. Trotz allem, die Schwestern sind sehr nett und einfühlsam - ich habe es mir schlimmer vorgestellt. Mit Lesen versuche ich mich abzulenken. Aber es bleibt nur beim Versuch, denn irgendwie nehme ich die Sätze vor meinen Augen gar nicht wahr. Bevor die dritte Infusion angehängt wird, muss ich schnell auf die Toilette. Ups, mein Urin ist orange gefärbt, die ersten Nebenwirkungen lassen grüssen. Schliesslich baumelt der letzte Beutel am Haken und auch ich komme mir ausgeliefert vor wie ein Fisch an der Angel. Für den Fall, dass es mir in den nächsten Tagen übel werden sollte, kriege ich noch ein ganzes Arsenal von Medikamenten. Das ist ja ein Aufsteller...

Nach drei Stunden ist die erste Chemo-Therapie vorbei und Christine holt mich ab. Gespannt warte ich auf die gefürchteten Nebenwirkungen, aber ausser einer leichten Müdigkeit spüre ich nichts. 'Ist das die Ruhe vor dem grossen Sturm?', geht es mir durch den Kopf. Christine und Reto verbringen den Abend bei mir, damit ich etwas Gesellschaft und Ablenkung habe. An den ersten drei Abenden nach der Chemo habe ich immer Freunde organisiert, die mir jeweils auch das Abendessen kochen.

Nach dem Essen machen sich dann doch die ersten Symptome bemerkbar - Magenkrämpfe. Ist dies jetzt vom Riesenteller Spaghetti, den ich verdrückt habe oder effektiv von den Medikamenten? Eine warme Bettflasche sorgt für Linderung. Bald darauf verabschieden sich Christine und Reto, da ich ziemlich müde bin und ins Bett möchte. Dort plagen mich dann neben den Krämpfen auch noch Kopfschmerzen und lange finde ich keinen Schlaf. Immer wieder wache ich auf – liege von zwei bis fünf Uhr hellwach im Bett. Am Morgen bin ich dann aber ziemlich erstaunt, dass ich gar nicht so müde bin.

In den kommenden Wochen folgen fünf weitere Chemotherapien im Abstand von drei Wochen. Die ersten beiden Tage danach sind eigentlich relativ harmlos, erst ab dem dritten Tag verstärken sich bei mir die Nebenwirkungen. Ich komme mir verkaterter vor und fühle mich total benebelt. In dieser Zeit läuft mein Leben manchmal wie ein Film an mir vorbei und an viele Situationen kann ich mich bereits heute nicht mehr erinnern.

Neben den Schlafstörungen, der Mattheit und einem leichten Unwohlsein, irritiert mich die gereizte Mundschleimhaut am meisten. Alles, was ich esse, schmeckt einfach nicht so wie sonst. So oft es geht, gehe ich an die frische Luft, und wenn es nur eine halbe Stunde ist. Durch das ‚Zu Hause-Rumsitzen‘ ist es ja kein Wunder, wenn ich nachts dann nicht schlafen kann. Ab und zu verabrede ich mich auch mit einer Freundin zu einem Spaziergang und habe somit die Gelegenheit für einen kleinen Schwatz.

Ich weiss, dass ich viel trinken sollte, auch um die Gifte wieder aus dem Körper zu spülen. Normalerweise schaffe ich mindestens drei Liter am Tag, aber während der Chemo fällt mir das Schlucken schwer. Vor allem Wasser könnte ich gleich wieder ausspucken, igitt!!! Auch habe ich nach wenigen Tagen ein ‚Tee-Trauma‘ und kann keinen Tee mehr sehen. So versuche ich es mit ‚Schorle‘ (Apfelsaft und Mineralwasser gemischt), was mir relativ gut schmeckt. Damit ich auf mindestens zwei Liter pro Tag komme, mache ich mir eine Strichli-Liste. Ein Strich für jeden Deziliter.

Ansonsten esse ich das, worauf ich Lust habe. Vor allem Teigwaren und Reis schmecken mir in dieser Zeit. Obwohl ich kaum Hunger verspüre, schaue ich darauf, keine Mahlzeit ausfallen zu lassen. Ich will meinen Körper nicht noch mehr stressen und weiss, dass ich ihm nichts Gutes tue, wenn ich ihm nun auch noch die Nahrung verweigere. Gegen den ekligen Belag auf der Zunge esse ich viel frisches Gemüse und Früchte. Vor allem Trauben schmecken mir in dieser Zeit besonders gut. Es gibt aber auch Lebensmittel, die ich sonst gern esse, während der Chemo aber überhaupt nicht ertrage. Zum Beispiel Schokolade oder Milchprodukte. Ich vertraue meinem Körper und verzichte auf alles, was mich in dieser Zeit nicht ‚gluschtet‘.

Während den sechs Chemo-Zyklen muss ich nur ein einziges Mal erbrechen. Ab und zu ist es mir schon übel und ich spüre auch einen Brechreiz. Zum Glück verflüchtigt sich dieses Gefühl aber nach kurzer Zeit wieder. Dafür friere ich ständig und habe zu Hause immer zwei paar Trainerhosen und drei Oberteile an. Nicht nur deshalb genehmige ich mir öfters ein entspannendes Bad mit fein duftenden Ölen.

Die erste Woche nach der Chemo bleibe ich immer zu Hause, in den beiden Wochen dazwischen gehe ich zur Arbeit. Ich vereinbarte mit meinem Chef, dass ich am Morgen später beginnen und dann solange im Büro bleiben kann, wie ich mich wohl fühle. Ich bin ihm sehr dankbar für dieses Entgegenkommen. Müsste ich während der ganzen Zeit zu Hause sitzen, wäre dies der Horror für mich. Für einen Teil meiner Ausfallstunden konnten wir glücklicherweise temporär jemanden einstellen. Und auch wenn ich während meiner Anwesenheit nicht annähernd soviel leiste wie sonst, bin ich richtig happy, wenn ich an meinem Schreibtisch sitzen und irgendwelche Pendenzen erledigen kann. Die Abwechslung tut mir gut! Durch die Offenheit, mit welcher ich über meine Situation und meinen jeweiligen Zustand rede, stosse ich auch bei meinen Arbeitskollegen auf viel Verständnis.

14 Tage nach der ersten Chemo fahre ich mit Christine endlich in die Wellness-Ferien nach Österreich. Eine ganze Woche lang entspannen, mich verwöhnen lassen, gut essen - das ist es genau, was ich im

Moment brauche. Meine Geschmacksnerven haben sich auch soweit erholt, dass ich das ausgiebige Frühstück und die wunderbaren Abendessen voll und ganz genießen kann. Sogar ein Glas Wein pro Tag hat mir Dr. H. erlaubt. Tagsüber lasse ich mich massieren, genieße ein Bad oder erhole mich mit einem Buch im Wellness-Bereich. Am dritten Tag planen wir einen Shopping-Tag in Innsbruck. Da mich während des Einkaufens eine Haarsträhne nervt, die mir immer in die Stirn fällt, kaufe ich im nächst besten Geschäft ein 'Haarspängeli'. Sogleich stecke ich es mir in die Haare. Da ich das Gefühl habe, es hält nicht richtig, ziehe ich es nochmals raus. Mein Herz bleibt mir fast stehen, als ich sehe, dass sich am 'Spängeli' mindestens ein Dutzend Haare befinden. Ich habe kein Rupfen gespürt und es wird mir schlagartig bewusst, dass dies der Beginn meines Haarausfalls ist... Irgendwie lotst mich Christine in ein Café, wo wir uns beide etwas vom Schock erholen können. Ich versuche die Tränen zu unterdrücken, da ich nicht in aller Öffentlichkeit weinen möchte, aber der Kloss in meinem Hals schmerzt mich. Ich habe mir so gewünscht, dass mir dies nicht gerade in den Ferien passiert. Immer wieder fahre ich mir mit den Händen durchs Haar und verzweifle jedes Mal ein bisschen mehr, wenn wieder ein paar Haare an den Fingern hängen bleiben. Ich wusste ja, dass dies geschieht, aber ich konnte mir nicht vorstellen, dass mich die Tatsache trotzdem so trifft. Natürlich fahren wir kurz darauf zurück ins Hotel. Auf dem Rückweg entscheide ich mich, die Haare - nicht wie geplant - sofort abzurazieren, sondern noch etwas zuzuwarten. Trotzdem binde ich mir im Wellness-Bereich bereits ein Tuch um den Kopf. Erstens ist es ja nicht sehr hygienisch, wenn überall meine Haare herumliegen und zweitens möchte ich mich selbst an den neuen Umstand gewöhnen. Natürlich habe ich das Gefühl, alle glotzen mich an. Spitze Bemerkungen von Christine lassen die anderen Gäste dann aber schnell wieder weg schauen.

Zwei Tage später gibt es jedoch kein Zurück mehr... Vor dem Abendessen schneidet mir Christine mit der Schere die restlichen Haare ab. Ich weine dicke Krokodilstränen. Danach rasiert sie mit dem extra mitgebrachten Rasierapparat die übrigen - immer noch zahlreich vorhandenen Haare - zu kurzen Stoppeln. Als ich mich so richtig ausgeweint habe, betrachte ich mich das erste Mal von allen Seiten im Spiegel. 'Irgendwie gar nicht übel', finde ich. Zum Glück habe ich eine schöne Kopfform und eigentlich ist es auch total angenehm, so ganz ohne Haare. 'Ich sehe ein wenig aus wie Sinéad O'Connor', denke ich mir und merke, wie meine positive Einstellung bereits wieder zurückkehrt. Ich lasse mir doch meine Ferien nicht verderben und genieße deshalb weiterhin die entspannenden Tage. Am nächsten Tag erhalte ich eine Kopfmassage und muss mir das erste Mal keine Gedanken machen, dass meine Haare danach vom Öl schmutzig sind.

Ist doch auch toll! Diese Behandlung ist etwas vom Schönsten, was ich in den vergangenen Monaten erleben durfte.

Die letzten beiden Abende trage ich im Hotel die mitgebrachte Perücke. An die Blicke der anderen Leute muss ich mich schon noch ein bisschen gewöhnen. Aber vielleicht bilde ich mir auch nur ein, dass sie mich anlotzen? Und eigentlich kann es mir ja auch egal sein. 'Die sollen gefälligst froh sein, dass sie gesund sind', denke ich mir und mein Selbstvertrauen kehrt wieder zurück. Schon bei der Heimfahrt wechselte ich dann wieder zum Kopftuch. Die Perücke werde ich in den kommenden Monaten keine fünf Male mehr tragen. Ich fühle mich authentischer und wohler mit kleinen 'Wollkäppli', von denen ich mir in der Folge zahlreiche farbige Varianten kaufe.

Am 7. Februar 2005 steht die letzte und leider auch mühsamste Chemotherapie an. Von den Medikamenten sind meine Armvenen total verhärtet. Die Schwestern geben sich zwar enorm Mühe, trotzdem finden sie einfach keine intakte Vene mehr. Nach sechs vergeblichen Versuchen und nachdem mir auch noch in einen Nerv gestochen wurde, weine nicht nur ich. Auch eine Schwester kann ihre Tränen nicht mehr zurück halten, da es ihr so Leid tut, mich plagen zu müssen. Nach kurzer Rückfrage bei Dr. H. wird mir dann der Zugang am operierten Arm gelegt. Hätten wir doch gleich am Anfang gefragt... Zwei Stunden später verlasse ich - glücklich, dass dies die letzte Chemo war – die Klinik. Vorher übergebe ich den Schwestern noch einen selbst gebackenen Kuchen, bedanke mich für ihre einfühlsame Betreuung und verabschiede mich mit den nicht böse gemeinten Worten: „Auf nie mehr Wiedersehen“.

Mit der letzten Chemotherapie lichtet sich der Nebel allmählich und ich sehe wieder klarer und zuversichtlicher in die Zukunft. Ich weiss, dass mir nun ein Gespräch mit Dr. R. bevor steht, bei dem ich ihm mitteilen muss, ob ich mich für oder gegen eine Ablatio entschieden habe. In den vergangenen Wochen habe ich viel darüber nachgedacht und einiges ausprobiert, was als Anstoss zu einer Entscheidungsfindung hätte beitragen können. Auch die zahlreichen Gespräche mit meiner Psychotherapeuten haben mir sehr geholfen. Mir ist aber bewusst, dass die Entscheidung, was mit meinem Körper geschehen soll, schlussendlich ganz alleine bei mir liegt. Und deshalb teile ich Dr. R. mit, dass ich mich gegen eine Ablatio entschieden habe. Es tut mir unheimlich gut und gibt mir zusätzliche Kraft, dass fast all' meine Freunde und meine Familie hinter meiner Entscheidung stehen. Ohne sie hätte ich diesen harten Weg bis hierhin überhaupt nicht so gut überstanden. Und auch meine Ängste, dass Dr. R. komisch reagieren und denken könnte „die spinnt“, lösen sich nach dem Gespräch mit ihm

auf. Er und auch mein Onkologe, Dr. H. akzeptieren meine Entscheidung. Mir ist aber klar, dass wir die Therapie so nicht abschliessen werden. Es wird eine Bestrahlungs-Therapie folgen, um das Rezidiv-Risiko so gering wie möglich zu halten.

So mache ich mich also knapp fünf Wochen nach der letzten Chemo auf den Weg ins Spital. Bei den ersten Terminen wird unter anderem ein Planungs-CT und eine ‚Probe-Bestrahlung‘ gemacht. Meine Brust und die darum liegende Gegend werden mit schwarzen Strichen und Fadenkreuzen markiert. Ich komme mir vor, wie eine wandelnde Zielscheibe – Robin Hood lässt grüssen! In den kommenden Wochen ‚darf‘ ich 33 x nach Zürich fahren – jeden Tag, von Montag bis Freitag. Die Termine dauern jeweils kaum länger als 10 Minuten. Rein in die Umkleidekabine –

Oberkörper frei machen – unter das Bestrahlungsgerät liegen - zweimal für ein paar Sekunden ganz still liegen bleiben – wieder Anziehen - fertig. Es gibt Schlimmeres... Anfangs bin ich zwar etwas verunsichert, was die Nebenwirkungen anbelangt, ich merke aber sehr bald, dass die Bestrahlungen einen Klacks verglichen mit der Chemo sind. In der Zwischenzeit arbeite ich wieder jeden Tag, jedoch noch nicht mein volles Pensum. Die Bestrahlungs-Termine konnte ich auf die Nachmittage legen, so dass ich danach gleich heimfahren kann. Nach ein paar Tagen, macht sich eine leichte Müdigkeit bemerkbar. Deshalb lege ich mich jeweils erst mal für eine halbe Stunde hin, wenn ich nach Hause komme. Ab und zu begleitet mich eine Freundin, so sind die täglichen Fahrten nach Zürich etwas kurzweiliger. Gegen die leichten Rötungen, die sich nach zwei Wochen bemerkbar machen, salbe ich meine Brust täglich ein. Auch dusche ich mich ganz normal, benutze einfach keine Seife um die Brust herum. Zu meiner grossen Freude, fühle ich mich so fit, dass ich mich entschliesse wieder mit Walking und Stepp-Aerobic zu beginnen. Schnell stelle ich fest, dass ich meine Kondition wieder von null an aufbauen muss. Es macht mir aber enorm viel Spass, denn ich merke, dass ich mir mit dem Sport wieder einen Teil von Normalität in mein Leben zurückhole.

Irgendwie geht die Bestrahlungs-Zeit enorm schnell vorbei. Vielleicht auch deshalb, weil ich ab und zu immer noch das Gefühl habe, wie auf Watte durch mein Leben zu gehen. Ausserdem hat die Chemo bei mir bewirkt, dass ich sehr vergesslich geworden bin und ich mich oftmals nicht oder schlecht an Geschehenes erinnern kann. Vielfach muss ich bei meinen Freundinnen nachfragen: „Gäll, das habe ich dir noch nicht erzählt, oder?“. Dass sie mir etwas mehrfach mitteilen müssen, da ich es bereits wieder vergessen habe, nehmen sie mit Humor.

Einen Monat nach Abschluss der Chemotherapie gehen mir plötzlich die Augenbrauen und Wimpern aus. Diese Tatsache verunsichert mich total, denn ich dachte, die Haare sollten doch nun wieder zu wachsen beginnen. Dr. H. beruhigt mich jedoch und meint, dies sei eine ganz normale, verzögerte Reaktion. Und ich merke auch, dass die Härchen sogleich wieder nachwachsen. Mit etwas mehr Schminke versuche ich ein wenig Farbe in mein ‚bluttes‘ und immer noch aufgedunsenes Gesicht zu bringen. Auch die restlichen Haare lassen auf sich warten. Wenigstens musste ich mich in den letzten Monaten nie darum kümmern, meine Beine zu epilieren... Trotzdem freue ich mich wie ein kleines Kind, dass auf dem Kopf Anfang April endlich wieder ein paar Haare zu spriessen beginnen. Keine zwei Monate nach der Chemo feiere ich meinen 35. Geburtstag und habe meine besten Freunde zum Pizza essen eingeladen. Mit ihnen zusammen, verbringe ich einen lustigen und unbeschwerten Abend, an dem ich endlich wieder mal so richtig lachen und geniessen kann. Sogar mein Kopftuch ziehe ich im Restaurant ab und zeige allen ganz euphorisch meinen Babyflaum. Drei Monate nach der letzten Chemo gehe ich das erste Mal ohne Kopfbedeckung in den Ausgang und fühle mich total stolz. Kurz darauf färbe ich die Haare dunkelbraun. Es ist schon komisch, vor einem Jahr hatte ich noch blonde, lange Haare und nun braune, kurze. So manche Bekannte, die ich auf der Strasse treffe, erkennt mich in diesem Sommer nicht auf Anhieb. Und auch ich werde wohl noch etwas Zeit brauchen, bis ich mir wieder so gefalle, wie früher.

Nach sechs Wochen Bestrahlung steht die Abschluss-Untersuchung vor der Tür. Dr. S. und auch ich sind zufrieden, dass die vergangenen Wochen so gut über die Bühne gingen. Die Nebenwirkungen hielten sich in Grenzen und die leichte Rötung ist nach zwei Wochen bereits wieder verschwunden. Erst nach ein paar weiteren Wochen, schmerzen mich ab und zu die Rippen und es haben sich kleine Wasseransammlungen in der Brust gebildet, die manchmal brennen und etwas wehtun. Da ich von meinen Ärzten jedoch supergut betreut werde, können sie mir meine Unsicherheiten jeweils sehr schnell wieder nehmen. Zum Abschluss der Bestrahlungen mache ich mir selbst ein Geschenk und fliege drei Wochen später mit meiner Freundin Christine für ein langes Wochenende nach Wien.

Nun geht es auf Weihnachten zu und der erste ‚Diagnose-Jahrestag‘ gehört bereits der Vergangenheit an. Zwar sind die Therapien abgeschlossen, die Krebs-Diagnose und deren Auswirkungen begleiten mich aber jeden Tag. Ich fühle mich auch jetzt immer mal wieder wie auf einer Achterbahn, nur macht sie nicht mehr so grosse Loopings, wie zu Beginn. Während den Therapien war ich immer sehr damit beschäftigt,

meinen Alltag möglichst angenehm zu planen, die Nebenwirkungen möglichst gering zu halten und jeden Tag zu nehmen, wie er kommt. Nun, da mein Körper endlich etwas zur Ruhe gekommen ist, merke ich die psychischen Folgen umso mehr. Es steht noch ein grosses Stück Verarbeitungsarbeit vor mir und einmal mehr, bin ich froh, den Weg einer Psychotherapie gewählt zu haben. Unter anderem ist es für mich gar nicht so einfach, zu akzeptieren, dass sich viele meiner Mitmenschen keine Gedanken mehr über meine Krebserkrankung machen. Vor allem verletzt es mich sehr, dass sich meine eigene Familie in den letzten Wochen kein einziges Mal danach erkundigt hat, wie es mir geht. Meiner Freundin Christine gingen nach einem langen Gespräch die Augen auf und sie war ganz schockiert, als ich ihr sagte, dass bei mir kaum eine Stunde vergeht, an der ich nicht in irgendeiner Form an das Vergangene denke. Sie fiel aus allen Wolken, denn auch für sie war mit dem Abschluss der Therapien die ‚Sache‘ abgeschlossen. Ich bin sehr froh, dass wir in diesem Gespräch viel klären konnten und ich heute wieder offen mit ihr sprechen kann, wenn mich Kummer, Unsicherheit oder sonst etwas bedrückt und belastet.

Was mein körperliches Wohlbefinden anbelangt, würde ich – wenn ich es nicht besser wüsste - selbst kaum glauben, was im letzten Jahr abgelaufen ist. Seit Anfang Oktober gebe ich wieder meine Stepp-Aerobic-Stunde und nicht nur ich, auch meine Schülerinnen freuen sich enorm darüber. Meine Haare sind in der Zwischenzeit zu ‚Chruselis‘ heran gewachsen und in meinem Umfeld nennen mich manche liebevoll ‚Negerli‘. Auch hatte ich bereits wieder ein Date, was meinem Selbstwert enorm gut getan hat. Trotz den vielen schweren Stunden und den unzählig geweinten Tränen im vergangenen Jahr bin ich auch dankbar für das Erlebte. Denn es hat mir neue Wege gezeigt und Türen geöffnet, von denen ich nichts wusste. Ich habe erfahren, wie wertvoll meine Freunde sind und dass ich mich immer auf sie verlassen kann. Dafür bin ich unendlich dankbar. Mein Bewusstsein fürs Leben hat sich erweitert und ich versuche jeden Tag zu geniessen und im Hier und Jetzt zu leben. Die Vergangenheit lässt sich nicht mehr ändern und was morgen sein wird, weiss ich heute auch noch nicht, deshalb versuche ich umso bewusster das Beste aus dem heutigen Tag zu machen. Es gelingt mir nach wie vor nicht immer, aber ich bin auf einem guten Weg – auf dem Weg ‚Zurück ins Leben‘!

Eveline