TANJA BÜLTER

Brust raus

Tanja Bülter
Mit Tina Gerstung

Brust raus

Wie ich den Krebs besiege und dabei ICH bleibe

Lübbe

Dieser Titel ist auch als E-Book erschienen

Die Bastei Lübbe AG verfolgt eine nachhaltige Buchproduktion. Wir verwenden Papiere aus nachhaltiger Forstwirtschaft und verzichten darauf, Bücher einzeln in Folie zu verpacken. Wir stellen unsere Bücher in Deutschland und Europa (EU) her und arbeiten mit den Druckereien kontinuierlich an einer positiven Ökobilanz.

Originalausgabe

Copyright © 2022 by Bastei Lübbe AG, Köln

Textredaktion: Claudia Wuttke, Hamburg
Umschlaggestaltung: U1berlin/Patrizia Di Stefano
Einband-/Umschlagmotiv: © Streetstyleshooters
Satz: two-up, Düsseldorf
Gesetzt aus der Bembo
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-431-05029-5

1 3 5 4 2

Sie finden uns im Internet unter luebbe.de
Bitte beachten Sie auch: lesejury.de

Inhalt

Einleitung – Wieso noch ein Buch über Krebs? 7

Gestatten, Mistbeule, mein Name! 10

Hair-lich anders. Wie man die Haare trotz Chemo behält 26

Die To-do-Liste 32

Fragen und hinterfragen 41

Ich muss euch was sagen! 45

#Sozialhygiene – gute Freunde, schlechte Freunde 55

Der Port 58

#Selbstheilungskräfte entfalten 60
- Homöopathie & Co. 60
- Organetik 64
- Selbstheilungskräfte und Meditation 72
- Gesundheitssport 77

Wie war das mit der Schönheit? 80

Die Vorrunde 89

Das Auftakt-Match: Chemotherapie, die Erste 93

Erste Chemo-Nebenwirkungen – Bewegung und Natur helfen 101

Selbstsuggestion: Alles passiert im Kopf 107

Und was ist nun eigentlich mit der Arbeit? 113

Gesunde Ernährung hilft! 118

Angst vor dem Infekt 127

Kampf gegen die Chemo-Nebenwirkungen –
und Mittel dagegen 130

Aussicht auf frühzeitige Operation 136

Und plötzlich wissen es ALLE 139

Inbetween – das Warten auf die OP 141
Die Operation – ein weiterer wichtiger Schritt
im Kampf gegen die Mistbeule 142

Post-OP – womit der Körper jetzt klarkommen muss 148

Drei Wochen nach der OP – Strahlentherapie 152

Der unerwartete Schock 165

Wer will noch mal, wer hat noch nicht?
Chemotherapie, die Zweite 175

Changes – und wie war das mit dem Sex? 179

Wenn Tränen fließen 185

Kehrtwende: Ich verliere Haare 188

Surprise! Over and out 190

Vitamin Sea 193

Rückkehr in ein neues Leben 199

Meine wichtigsten Hilfsmittel und Begleiter 203

Danksagung 205

Einleitung – Wieso noch ein Buch über Krebs?

Etwa 70 000-mal im Jahr lautet die Diagnose für eine Frau »Mammakarzinom«, Brustkrebs. Das ist verdammt oft, wie ich finde. Gefühlt gibt es genauso viele Bücher darüber. Das weiß ich, weil ich selber nach einem guten suchte – leider erst, nachdem ich die Krankheit im Internet rauf und runter studiert hatte. An dieser Stelle schon mal mein erster Tipp für dich: Google niemals Brustkrebs! In meinem Fall endete das damit, dass direkt neben meinem diagnostizierten Tumor etliche Werbeanzeigen für Beerdigungsinstitute aufploppten. DAS möchte wirklich keiner sehen, bevor die Behandlung auch nur angefangen hat.

Jedenfalls könntest du dich durchaus fragen, warum es dieses Buch braucht. Nun, ich möchte dich mit meinem ganz eigenen Weg inspirieren, der mich super ans Ziel geführt hat und dir auch Mut machen darf: um wieder gesund zu werden und bei allen definitiv auch sehr extremen Aufs und Abs dieser Reise mit dir selber im Einklang zu bleiben. Was eine Wahnsinnsherausforderung war – und ein Stück weit immer noch ist.

Als Journalistin mit einem riesigen Netzwerk habe ich vor Beginn meiner Chemotherapie sehr viel recherchiert, Kontakte angezapft und mit Betroffenen gesprochen. Schon durch die neu gewonnenen Erkenntnisse hatte ich weniger Angst vor all dem, was vor mir lag. Aber Respekt! Natürlich ist so eine Behandlung anstrengend wie nichts, was ich bis

dahin je erlebt hatte, und immens kräftezehrend. Doch ich habe gelernt, dass man nicht einfach alles für gegeben hinnehmen muss, sondern dass man selbst viel dafür tun kann, damit es einem besser geht. Als zweifache, alleinerziehende und berufstätige Mutter hatte sich bis zum Tag der Diagnose wenig um mich selbst gedreht. Hauptsache, die Kinder lachen, der Chef kriegt keine grauen Haare und ich habe immer eine Schulter frei für eine Freundin mit Kummer. So lief das bisher ab. Nicht falsch verstehen, ich war wirklich nicht unglücklich. Im Gegenteil! Aber Brustkrebs hat eben nichts mehr mit Work-Life-Balance zu tun. Mein Ziel war es, den Tumor, meine »Mistbeule«, wie ich ihn mit einem Augenzwinkern getauft habe, fortzujagen, mehr auf mein Bauchgefühl zu hören und MICH in den Mittelpunkt zu rücken. Keine leichte Aufgabe, aber mit Hilfestellung gut zu bewältigen. Und das, was ich während des ganzen Prozesses gelernt habe, möchte ich gern an dich weitergeben. Denn Hilfe und Unterstützung – egal, in welcher Form sie daherkommen – können in einer so dunklen Phase des Lebens alles bedeuten.

Als mitten in der Chemotherapie meine Erkrankung öffentlich bekannt wurde, bekam ich unzählige Zuschriften von Menschen, die weitere Heilungstipps für mich hatten. Einiges davon konnte ich noch für mich nutzen, manches wie etwa eine Vitamin-C-Kur mit Ozontherapie war mir persönlich aber doch zu weit weg. Dennoch gilt: Jeder muss seinen eigenen Weg aus dieser Hölle finden – damit meine ich insbesondere den psychischen; physisch liegt ja leider nicht so viel in unserer eigenen Hand. Heute jedoch kann ich mit Bestimmtheit sagen: Nicht nur die Schulmedizin hilft, auch eine Ernährungsumstellung, alternative Heilmethoden, Meditation, Gesundheitssport und die Aktivierung meiner Selbstheilungskräfte haben dazu geführt, dass es mir schneller erheblich besser ging und geht.

Außerdem wollte ich mich nicht damit abfinden, dass Krebs gleichbedeutend damit sein muss, krank und elend auszusehen. Keine Haare mehr, fahler Teint, eingefallene Gesichtszüge und ein schlaffer Körper. Mir war es gerade als Moderatorin, die ihr Geld nun mal auch ein Stück weit mit ihrem Aussehen verdient, wichtig, meine Weiblichkeit nicht zu verlieren. Ich wollte eine vollwertige Frau bleiben und auch so aussehen. Also habe ich viel nachgeforscht und festgestellt, dass es auf dem Gebiet zwar Lösungen gibt, die aber nicht so ohne Weiteres zu finden sind. So wollte ich etwa meine langen blonden Haare nicht kampflos aufgeben – und habe gelernt, dass ich das auch nicht muss. Allein der Gedanke, vielleicht sogar meine Brüste zu verlieren, erschien mir unerträglich. All die Erkenntnisse und unterstützenden Maßnahmen, die ich dahingehend gewonnen habe und die für mich so wertvoll wurden, möchte ich in diesem Buch an dich weitergeben.

Zudem liest du hier, wie ich es geschafft habe, immer noch Ich zu bleiben, die optimistische Tanja, die vor Lebensfreude sprüht und dir damit auf deinem eigenen Weg ein kleines bisschen helfen kann!

Keine Frage, es gab definitiv auch »dunkle Momente« bei mir, Stunden, die von unfassbaren Ängsten geprägt waren und die mich vermutlich immer mal wieder heimsuchen werden. Doch selbst dafür gab es Tools und Wegbegleiter, die mich diese Phasen besser überstehen ließen.

Ob du nun eine »Mistbeule« oder ein anderes gesundheitliches Problem hast – ich hoffe, dass dieses Buch dir ein paar ungewöhnliche und neue Wege aufzeigt, die mir in meinem Heilungsprozess unglaublich gutgetan haben.

Gestatten, Mistbeule, mein Name!

Ein lauschiger Herbstabend im Oktober. Ich stand vor meinem Zuhause, einem großen Altbau-Mehrfamilienhaus in meiner super idyllischen Straße im Berliner Bezirk Charlottenburg: frisiert, geschminkt, mit schwarzem Minirock und bunt gepunkteter Bluse, schwarze High Heels an den Füßen. So wartete ich auf meine Freundin Kerstin, die mich mit ihrem weißen Nissan abholen kam. Kerstin ist übrigens Kerstin Linnartz, ebenso wie ich Moderatorin und Yoga-Expertin und eine sehr enge Freundin. Wir besuchten an diesem Abend eine karitative Veranstaltung zugunsten von Brustkrebs. Die Idee: Wir kellnerten in einem Restaurant, um möglichst hohe Einnahmen für eine Brustkrebsorganisation zu generieren. Als ich in ihr Auto stieg und in ihr strahlendes Gesicht schaute, freute ich mich auf unseren Abend. Da war aber noch etwas, das ich dringend loswerden musste und das mir seit einer Weile ein diffuses Unbehagen bereitete. »Du, Kerstin, es klingt jetzt vielleicht völlig absurd, aber ich habe Angst, dass ich selber Brustkrebs habe!«, platzte ich heraus, kaum dass ich auf dem Beifahrersitz saß, den Gurt umgelegt hatte und Kerstin den Blinker setzte. »Du bist die Erste, die davon erfährt«, schob ich hinterher. Ich musste endlich mit jemandem teilen, was mich die vergangenen Tage so beschäftigt hatte. Also erzählte ich ihr die ungeschönte Wahrheit:

»Vor zehn Tagen stand ich morgens unter der Dusche und tastete meine Brüste nach möglichen Unregelmäßigkeiten ab. Du kennst das sicher, dieses Gefühl von: ›Ach, da ist schon nichts‹, gepaart mit der Angst, dass da eben *doch* was sein könnte … Na ja, und diesmal spürte ich da plötzlich etwas, das sonst nicht da war. Ein kleiner Knubbel über meiner linken Brust.

In dem Moment kam mir noch nichts Böses in den Sinn. Musste eine kleine Zyste sein oder etwas anderes Harmloses! Definitiv dachte ich an nichts Schlimmes – das kam in meinem optimistischen Universum einfach nicht vor.

Zufällig hatte ich fünf Tage später einen Termin bei meiner Hautärztin wegen eines überschüssigen Hautläppchens an der Nase, das per Laser entfernt und verödet werden sollte. Nichts Großes. Zu der Ärztin ging ich nun schon seit acht Jahren, und wir unterhielten uns immer mal wieder auch privat über unsere Kinder oder unsere Urlaube. Daher war es für mich gar kein großes Thema zu fragen: ›Können Sie sich bitte diesen Knubbel oberhalb meiner linken Brust kurz mal anschauen? Den habe ich neulich entdeckt, und irgendwie gefällt er mir nicht.‹ Sie zog sich Gummihandschuhe an, setzte sich ihre schwarze Brille auf die Nase und meinte: ›Dann schieben Sie doch mal Ihre Bluse zur Seite.‹

Meine Hautärztin erklärte mir nach gründlichem Abtasten freundlich, aber schon mit etwas besorgter Miene, dass sie nicht genau identifizieren könne, was es sein könnte, und dass ich es besser bald vom Fachmann checken lassen sollte. Dann schrieb sie mir eine Überweisung, und ich versuchte einen Termin für einen Ultraschall zu bekommen. Zu dem Zeitpunkt dachte ich mir, immer noch die geborene Optimistin: ›Ach, das wird schon nichts sein!‹ Mein Glas war immer halb voll, statt halb leer – kennst mich ja!

Mit der Praxis für Sonografie hatte ich großes Glück, denn

es gab spontan einen freien Termin – obwohl der nächste reguläre erst zwei Monate später gewesen wäre. Ich saß im Wartezimmer, schmökerte in Zeitschriften und war in dem Moment eigentlich eher genervt als besorgt, dass ich mich nun auch noch mit sowas rumschlagen musste. Die 24 Stunden eines Tages waren ja sowieso schon immer zu wenig bei mir.

Ich wurde aufgerufen, legte mich auf die Liege, und der Arzt fuhr mit dem Ultraschallgerät mehrfach über die Stelle und kreiste um sie herum. Ich schaute ihn erwartungsvoll an. Doch er sagte nur, dass er den Knubbel nicht genau zuordnen und dass es theoretisch ein Tumor sein könne, aber weitere Untersuchungen erforderlich seien. Ein Tumor? Es folgte aber keine konkrete Erklärung, kein langes Gespräch. Mir schwante, dass das hier eine zeitaufwändigere Sache werden würde – mehr wollte ich gedanklich aber noch nicht zulassen. Mit einem Überweisungsschein für eine Mammografie und eine Biopsie in der Hand und einem immer noch optimistischen Gefühl, dass schon alles gut sein würde, verließ ich die Praxis.«

Hier endete meine Erzählung. Genau das war der aktuelle Stand: Ich hatte zwei Überweisungsscheine auf meinem Küchentisch liegen und musste eine Biopsie und eine Mammografie machen lassen.

Kerstin schaute nur total geschockt und wusste gar nicht, was sie sagen sollte. Dann brachen wir beide in schallendes Gelächter aus. So absurd war diese Situation. Sie meinte: »Das kann gar kein bösartiger Tumor sein, Tanja, weil so viel Ironie des Schicksals kann's doch gar nicht geben!« Wir parkten ihr Auto und machten für diesen Abend unseren Charity-Job – kein Wort mehr über den Knubbel oberhalb meiner linken Brust. Etliche Stunden, begleitet von Fotografen und jeder Menge Blitzlichtgewitter, trugen wir Tabletts voll be-

laden mit Essen und Getränken an die Tische. Was soll ich sagen? Der Abend war lustig, erfolgreich und ausgelassen. Wir nahmen viel Geld für die gute Sache ein und klatschten uns am Ende erschöpft, aber glücklich ab. Kerstin fuhr mich nach Hause. Es ging zwar auch um Brustkrebs an dem Abend – aber ich war ja nicht betroffen. Dachte ich da noch …

»Den nächsten freien Termin für eine Biopsie habe ich im Februar«, erklärt mir eine nicht besonders freundlich klingende Stimme am Telefon am nächsten Morgen. Also in fünf Monaten. Ich fragte: »Geht es nicht früher? Es ist dringend.« Aber da ich nicht privat versichert bin, hatte ich keine Chance. »Wir haben selbst für Notfalltermine nichts frei!« Kurz darauf tutete es nur noch in der Leitung. Ich dachte: »Kann ja wohl nicht wahr sein! Einfach aufgelegt«, und war mächtig gefrustet. Über so viel Unfreundlichkeit auf der einen Seite und die Unflexibilität auf der anderen.

An der Stelle habe ich gleich einen sehr wichtigen Tipp für dich: Akzeptiere ein »Nein« nie sofort, insbesondere wenn es um wichtige, möglicherweise lebenswichtige Termine geht! Zapfe dein Netzwerk an! Gehe über deinen Hausarzt, deine Gynäkologin, zur Not auch über den Zahnarzt, denn was ich gemerkt habe: Ärzte haben immer irgendwelche Verbindungen in andere Fachgebiete und kennen sich untereinander.

Vielleicht hast du auch in deinem direkten Freundes- oder Bekanntenkreis Leute, die Ärzte kennen. Nutze das! Ich habe das auch gemacht, und nur so bekam ich meinen Biopsietermin in der nächsten Woche, gefühlte 52 Telefonate später. Mein Freund Andi, selbst Mediziner, hatte sofort ein offenes Ohr, als ich ihm meine Lage und auch meine Not schilderte. Er beruhigte mich: »Tanja, das kriege ich schon hin.« Gesagt, getan, keine zwei Stunden später rief er mich an und meinte: »Übermorgen um 11 Uhr hast du einen Termin!« Ich über-

legte einen Moment, denn eigentlich hätte ich da ja arbeiten müssen. Doch kurzerhand schob ich mein Pflichtbewusstsein zur Seite und dachte: Es geht jetzt mal zur Abwechslung um deine Gesundheit. Nimm das etwas ernster!

Mit dem guten Gefühl, selbst erfolgreich etwas bewegt und mich mit einem »Nein« nicht zufriedengegeben zu haben, stand ich zwei Tage später pünktlich in der Praxis.

Es war ein Mittwochmorgen. In Wartezimmer war alles versammelt – vom Bandscheibenvorfall bis zum Kreuzbandriss. Hier wurden MRTs, Biopsien und Mammografien am laufenden Band gemacht – im Grunde die Vorhölle, in der es sich entscheidet, wo für einen selbst die Reise hingeht. Ich hatte ein flaues Gefühl im Bauch, vor allem weil es meine erste Biopsie war und ich nicht wusste, was mich erwartete. Zuerst musste ich mich mit nacktem Oberkörper hinlegen und bekam eine lokale Betäubungsspritze. »Machen Sie sich obenrum mal frei, Frau Bülter«, war übrigens eine Aufforderung, die mir in den nächsten Monaten noch so oft begegnete, dass ich mittlerweile schon das T-Shirt hochziehe, wenn ich nur »obenrum« höre. Kurz später hieß es dann nur kurz: »Achtung, jetzt geht's los!« PENG. Wie fies! In dem Moment fühlte es sich so an, als würde meine Brust zersprengt werden. Mit einer Mini-Pistole – die sieht wirklich so aus! – wurde in drei Durchgängen in den vermeintlichen Knoten »geschossen« und Gewebe herausgezogen. Autsch! Mir dagegen schossen Tränen in die Augen. Gerne hätte ich jetzt die Hand meiner Freundin Kerstin gehalten – aber leider durfte in der Pandemie-Zeit niemand mit in das Behandlungszimmer. Ein Umstand, der mich leider auch die nächsten Monate stets begleitete: Alles, sämtliche Arztbesuche, musste ich alleine durchstehen. Mein »Problem« fiel nämlich mitten in die Corona-Pandemie.

Als alles vorbei war, sagte die Ärztin zu mir: »Wir rufen Sie übermorgen an und teilen Ihnen das Ergebnis mit.« Ich schaute ihr direkt in die Augen und fragte: »Können Sie denn jetzt schon etwas erkennen?« Da legte sie mir die Hand auf den Arm und erklärte mit leiser Stimme: »Es sieht nicht gut aus. Aber das Gewebe muss erst im Labor genauer untersucht werden. Dann kann ich Ihnen mehr sagen.«

Zum ersten Mal wich mein Optimismus einer bis dato unbekannten Angst. Das war nicht die Antwort, die ich hören wollte. Eigentlich dachte ich, sie würde mir nur kurz versichern, ich solle mir keine Sorgen machen. Nur deshalb hatte ich gefragt. Mit weichen Knien verließ ich die Praxis.

Gut, dass ich zum Lunch mit einer guten Freundin verabredet war. An das Essen und worüber wir gesprochen hatten, erinnere ich mich allerdings nicht mehr wirklich. Den ganzen Tag verbrachte ich wie unter einer Dunstglocke, nur rational funktionierend, ein bisschen wie ein Roboter, ferngesteuert, aber nicht wirklich da. Das Handtuch, das im Wäschekorb neben der Toilette landen sollte, musste ich aus der Toilette wieder herausfischen. Und meinen Autoschlüssel suchte ich lange, bis ich ihn am Waschbecken neben der Zahnpastatube meines Sohnes wiederfand.

Die Aussage der Ärztin hatte mich gehörig verunsichert, und meine Verwirrung hielt an, bis der Tag kam, der zu einem der schwärzesten meines Lebens werden sollte. Ich arbeitete noch, sah in den Konferenzen, dass sich die Münder meiner Arbeitskollegen bewegten, hörte aber nicht wirklich, was sie sagten. Ich war fahrig und konnte mich auf nichts konzentrieren. Ab 15 Uhr sollte das Ergebnis in der Praxis vorliegen. Ich konnte es aber kaum abwarten und rief bereits um 14.50 Uhr dort an. Leider vergeblich! Die Arzthelferin vertröstete mich: »Wir melden uns, wenn es da ist, Frau Bülter!«

Um 15.30 Uhr war es allerdings immer noch nicht da. Meine achtjährige Tochter Mina brauchte mich bei ihren Mathehausaufgaben und rief mich in ihr Kinderzimmer. Zweite Klasse Mathe, und ich konnte ihr nicht mal mehr sagen, was 35 plus 47 ist. Um 16 Uhr kam er dann endlich, der erlösende Anruf. Wobei erlösend definitiv relativiert werden muss. Die Ärztin machte ziemlich schnell klar: »Frau Bülter, Sie haben Brustkrebs. Es ist ein bösartiger Tumor, ein sehr aggressiver, ein sogenanntes Mammakarzinom.« Ich saß an meinem Schreibtisch, hatte schon mein rosafarbenes Blanko-Heft und den Stift bereitliegen, um aufzuschreiben, was sie mir zu sagen hatte – den Stift legte ich ziemlich schnell aus der Hand. Ich war komplett leer, konnte kaum erfassen, was sie mir da gerade mitteilte. Die Ärztin redete aber noch weiter: »Sie müssen jetzt als Nächstes einen Termin bei Ihrer Gynäkologin machen, zu der wir die Unterlagen schicken. Alles Gute Ihnen!« Das war's. Mit einem Gruß legte sie auf.

Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich komplett hilflos und ausgeliefert. Ich konnte mit niemandem sprechen, meine Kehle war trocken, wie zugeschnürt. Mein Magen drückte. Ich lief wie ferngesteuert zurück ins Zimmer meiner Tochter und nahm Mina so fest in die Arme, dass sie sich lautstark beschwerte: »Mama, du erdrückst mich!« Wie gut, dass mein dreizehnjähriger Sohn Nicolas nicht zu Hause war. Er hätte vermutlich sofort gecheckt, dass mit mir etwas gewaltig nicht stimmte. Seit einigen Monaten war ich alleinerziehend, mein Noch-Ehemann wohnte in direkter Nachbarschaft, und obwohl wir uns noch gut verstanden, war er leider niemand mehr, den ich in dem Moment anrufen wollte oder der mir hätte eine Stütze sein können.

Am Abend, als meine Tochter schlief, setzte ich mich an den Laptop und fing an, alles rund um das Thema Brustkrebs

zu googeln. Wie gesagt, keine gute Idee. Auf verifizierten Ärzte-Seiten fand ich zwar wertvolle Informationen. Aber oft waren dort auch Foren angeschlossen, in denen ich Schilderungen von ganz schlimmen Krankheitsverläufen gepaart mit viel Unwissenheit und Emotionalität lesen musste. Das machte mich zu dem Zeitpunkt total verrückt. Tausende Fragen geisterten mir durch den Kopf und ließen mich die ganze Nacht im Bett hin und her wälzen: Was, wenn ich meine Kinder nicht aufwachsen sehe? Wenn ich meinen Sohn nicht mehr ausschimpfen kann, sobald er seine erste Zigarette hinter meinem Rücken rauchen möchte? Oder wenn ich mit Mina nicht mehr gemeinsam ihre weiterführende Schule aussuchen kann? Das konnte nicht, das durfte einfach nicht passieren! Das Gedankenkarussell in meinem Kopf spielte total verrückt. Sicher geht jeder mit einer solchen Diagnose anders um: Die einen weinen erstmal, die anderen suchen Trost und Halt beim Partner oder einer Freundin und wieder andere verfallen in eine Art Schockstarre – so wie ich. Ich musste das erstmal für mich allein verarbeitet kriegen, nüchtern und ohne die grausigsten Horrorfantasien. Und dabei halfen diese Foren ganz sicher nicht. So machte ich auch alsbald einen großen Bogen um sie.

Am nächsten Mittag hatte ich einen Termin bei meiner Frauenärztin bekommen. Das wenigstens war kein Problem, nachdem ich am Telefon kurz erzählt hatte, worum es hier ging. Meine Gynäkologin, die mich sonst immer mit einem fröhlichen Strahlen begrüßte, bedeutete mir an diesem Tag mit besorgtem Gesicht, ihr gegenüber am Tisch Platz zu nehmen. Sie guckte in die Unterlagen, die aufgeschlagen vor ihr lagen, und da sie selbst schon auf einer onkologischen Station gearbeitet hatte, wusste sie ganz genau Bescheid, was jetzt auf mich zukam. »Vermutlich müssen Sie eine Chemotherapie

machen, Frau Bülter, darauf sollten Sie sich einstellen!«, erklärte sie. Dabei sprach sie mir allerdings ordentlich Mut zu und gab mir gleich hilfreiche Informationen und Zahlen mit auf den Weg: »Rechtzeitig erkannt und optimal behandelt sind die meisten Brustkrebserkrankungen heilbar. 90 Prozent der erkrankten Frauen können geheilt werden, wenn der Tumor lokal begrenzt ist. Etwa jede achte Frau erkrankt an Brustkrebs, aber die Diagnose ist in den meisten Fällen günstig. Die Heilungsrate insgesamt lag in den letzten zehn Jahren durch verbesserte Früherkennung und neue Therapien bei über 80 Prozent.« Die Ärztin machte mir dann direkt einen Termin im Krankenhaus, um dort mögliche Therapien und den weiteren Behandlungsverlauf zu besprechen. Es musste wohl nun alles sehr schnell gehen, denn dass mein Tumor einer der schnell wuchernden Mistviecher war, stand nun zweifelsfrei fest, und so brachte mir meine Ärztin das auch schnörkellos bei. Bähm!, dachte ich damals nur und saß wie versteinert da.

TIPP

Zögere nie Termine hinaus! Denn nur so hast du womöglich die Zeit, dir noch Zweit- und Drittmeinungen einzuholen. Auch wenn die Angst vor diesen lebensverändernden Terminen oft riesengroß ist.

Rückblickend kann ich nicht mehr genau sagen, wie ich mich in dieser ersten Zeit von Termin zu Termin gehangelt habe, weil ich das »Dazwischen« oft wie in Trance verbracht habe – immer mit diesem unfassbar erdrückenden Mix aus Angst, Unwissenheit und Unsicherheit, der wie ein riesiges Damoklesschwert über mir schwebte. Mechanisch machte ich mit meinem Alltag weiter, mit dem Job, den Kindern. Immer gab es etwas zu tun, und ich musste funktionieren. Das half mir dabei, nicht durchzudrehen.

Mit meinem kleinen City-Flitzer fuhr ich also ein paar Tage später nach Kreuzberg ins Krankenhaus, onkologische Station. Im Wartezimmer saßen schon sechs Frauen auf den ungemütlichen, orangefarbenen Bänken – mit Glatze oder Mützen auf dem Kopf. Ich konnte nur erahnen, dass sie mich unter ihren FFP2-Masken Mut machend und mitfühlend anlächelten. Ich setzte mich mit dem gebotenen Sicherheitsabstand dazu. Die Corona-Maßnahmen erschwerten natürlich, dass in irgendeiner Form Nähe zu Menschen aufgebaut werden konnte, die einem in solchen Momenten »normalerweise« sicher hätten helfen können: einfach durch das Gefühl, mit der Krankheit nicht allein zu sein. Insofern war ich fast gezwungen, mich von Anfang an eher auf mich selbst zu konzentrieren. Nachdem ich eineinhalb Stunden in meinem Buch »Das Café am Rande der Welt« gelesen habe, kam ich endlich dran. Die zuständige Ärztin untersuchte mich, sie tastete meine Brust ab, machte einen Ultraschall und erklärte mir schließlich nüchtern: »Sie haben eine der aggressivsten Tumorarten, einen Triple-negativ, etwa zwei Zentimeter groß. Das erfordert eine unmittelbare Chemotherapie, danach eine Operation und im Anschluss nochmal eine Strahlentherapie.« So die Quintessenz. Sie redete insgesamt fast eine Stunde lang, die Informationen prasselten nur so auf mich ein. Ich bin zwar Journalistin und es daher gewohnt, schnell neue Themen zu verarbeiten. Aber dieses Tempo war mir in dem Moment definitiv zu hoch. Immer wieder unterbrach ich sie, schrieb mir etwas auf meinen Block und hakte nach:

»Der Tumor muss rausoperiert werden – das ist mir klar. Aber wie kann denn mein Tumor sonst noch behandelt werden?« Meine Ärztin zählte die weiteren Behandlungsmöglichkeiten auf: Chemo-, Hormon- und Immuntherapie – und dann noch die Strahlentherapie.

»Warum reicht die Operation allein nicht aus?«, wollte ich wissen. Das Rausschneiden allein »kontrolliere« den Tumor nicht, entgegnete sie mir – und als sie meinen fragenden Blick sah, übersetzte sie ihren Mediziner-Sprech: »Tumorzellen können wandern – auch gerne in mikroskopisch unsichtbaren Minigruppen. Wir hoffen zwar immer, dass sie noch alle im herausoperierten Tumor versammelt sind – darauf verlassen sollten wir uns aber nicht.«

Bei allem Vertrauen, das ich in meine guten Operateure und deren Schneidekünste setzte: Das klang plausibel. »Was bestimmt, welche zusätzlichen Therapien dann in Frage kommen – und in welcher Reihenfolge?« Zur Beantwortung dieser Frage musste meine Ärztin etwas ausholen: »Chemotherapie bremst alle wachsenden Tumorzellen. Für die Immun- und Hormontherapie aber müssen die Tumorzellen bestimmte Eigenschaften besitzen: So spricht Hormontherapie eben nur bei Tumorzellen an, die die sogenannten Hormonrezeptoren in sich tragen. Da das bei Ihnen leider nicht der Fall ist, funktioniert dieser Weg nicht. Sie brauchen daher die Chemotherapie.«

An der Stelle ging es mir zu schnell – ich wollte alles verstehen. Schritt für Schritt. Ich unterbrach die Ärztin: »Da gibt es doch noch andere Rezeptoren, die eine Rolle spielen – wie den Herceptin-Rezeptor. Hat der auch etwas mit Tumorwachstum zu tun?« Die Ärztin bestätigte meine Vermutung: »Ja, der HER2/neu-Rezeptor – so nennen wir den auch – wirkt auch stimulierend auf Tumorzellen. Und wenn er blockiert werden kann, bremst das eben auch den Tumor.« Sie hielt kurz inne – und ich schluckte, weil ich es schon geahnt hatte: »Bei Ihnen fehlt auch dieser Rezeptor – deshalb der Name ›triple-negativ‹.«

»Also Hormon- und Herceptintherapie bleiben mir demnach erspart – das habe ich meinem ›triple-negativen‹ Tu-

mor zu verdanken«, fasste ich das Gehörte noch einmal zusammen. Meine Stimme klang dabei bitter, aber die Ärztin versuchte mich aufzumuntern und lobte wortreich die gute Wirksamkeit ihrer hochmodernen »Systemtherapie«. Warum nur, fragte ich mich in diesem Moment, sagen die Krebsärzte fast immer »Systemtherapie«, wenn sie »Chemotherapie« meinen. Klingt das irgendwie besser?

Wie dem auch sei – die Kernbotschaft war bei mir angekommen: »Es wird nur die Chemo geben.«

Aber noch mehr Fragen brannten mir auf der Seele. »Ok, dann komme ich eben nicht um die Chemo herum. Aber warum vorher? Können wir nicht besser jetzt möglichst rasch operieren und dann mit der Chemo beginnen?«, wollte ich das Heft des Handelns in die Hand nehmen. Der nächste Dämpfer von meiner Ärztin: »Erst Systemtherapie! Die Leitlinien empfehlen die Reihenfolge: Chemotherapie, Operation und dann erst die Strahlentherapie.«

»Und warum operiert man nicht gleich, warum muss ich erst eine Chemotherapie machen?«, fragte ich verwundert. »Weil der Tumor für uns wertvoll ist«, setzte die Ärztin an, ehe ich konterte: »Für Sie vielleicht, für mich bestimmt nicht!« Aber sie fuhr fort und klärte auf: »In dem Sinne ›wertvoll‹, weil – wenn der Tumor eben noch im Körper ist – er messbar anzeigt, wie gut die Chemotherapie bei ihm wirkt.«

»Die wirkt nicht immer gleich gut?«, sagte ich und dachte mir: »In der Welt der Medizin ist eben auf nichts Verlass.« Die Ärztin bejahte mit einem schiefen Lächeln und ergänzte: »Manchmal spricht eine kranke Zelle auf andere Wirkstoffe besser an. Wir kontrollieren während der Chemotherapie regelmäßig die Größe des Tumors mit Ultraschall – und können reagieren, sollte er nicht wie erwartet kleiner werden.«

Ich verstand: »Wenn alles an sichtbarem Tumor draußen ist, dann erkennen wir das Nichtansprechen der Chemo erst,

wenn der unsichtbare Tumor weiterwächst und irgendwann sichtbar wird – und da kann es zu spät sein.«

So weit, so klar, die medizinische Logik hatte ich verstanden. Trotzdem hatte ich immer noch das Gefühl, dass diese Reihenfolge den Ärzten – oder gar der Pharmaindustrie? – zuliebe so festgelegt wurde.

TIPP

Wenn du beim Arzt nicht alles richtig verstehst wegen »Ärzte-Sprech«, hake nach! Als Patient*in ist es wichtig zu verstehen, was die Behandlung bewirken soll.

Schließlich erklärte ich ihr, was ich beruflich machte, und gestand ihr meine Angst vor einer sofort erkennbaren äußeren Veränderung, insbesondere meine Sorge vor dem Haarverlust. Da nickte sie zum ersten Mal verständnisvoll. Und drückte mir keine fünf Minuten später eine schlecht gemachte Broschüre über noch schlechter gemachte Perücken in die Hand. »Die sind wirklich gut!«, sagte sie. Ich warf nur einen kurzen Blick darauf und hatte den Impuls, ihr laut ins Gesicht zu brüllen: »Die sind gut? Die sehen fürchterlich aus!« Das war wieder einer der Momente, der mir den Boden unter den Füßen weggezogen hatte. Ich stand unter Schock. Wie ferngesteuert fuhr ich mit dem Fahrstuhl vom 6. Stock wieder nach unten und wankte aus dem Gebäude. Als ich in meinem Auto saß, hatte ich komplett vergessen, wie man es fährt. Ich war unfähig, mich zu bewegen, und wieder überkam mich dieses Gefühl der völligen Ohnmacht. Es vergingen bestimmt 15 Minuten, in denen ich nur regungslos dasitzen konnte. Dabei liefen meine Gedanken Amok. ICH HABE KREBS! BÖSARTIG! ICH MUSS EINE CHEMO MACHEN! UND OPERIERT WERDEN! Dann stieg ich schnell wieder aus, weil ich das Gefühl hatte, keine Luft mehr zu bekommen. Draußen atmete ich tief durch und

sagte mir immer wieder: »Tanja, atme, sammle dich!« Als ich mich dann wieder ins Auto setzte, konnte ich zwar losfahren – aber in mir drin war nichts mehr wie zuvor.

Die folgenden drei Tage verbrachte ich in diesem Schockzustand. Gut, dass meine Kinder bei meinen Eltern waren, die ebenfalls in Berlin wohnen. Ich wäre nicht in der Lage gewesen, mich um sie zu kümmern. Noch hatte ich sie nicht eingeweiht, Mina und Nicolas waren auch sonst oft bei meinen Eltern – daher war das für sie auch erstmal nichts Ungewöhnliches. Ich lief wie ein Roboter in einem Paralleluniversum herum. Bei einem Dinner mit meiner Freundin Kerstin schoss ich mich ab, trank zu viel Wein und wollte einfach nur vergessen. Sie nahm mich fest in den Arm und flüsterte mir zu: »Wir kriegen das schon auf die Reihe! Ich habe da eine Idee.« Am nächsten Tag fuhr ich zu ihr nach Steglitz und hatte die erste Meditations-Reiki-Sitzung in meinem Leben. Man muss dazu sagen: Kerstin ist eine anerkannte Yoga- und Meditationstrainerin, bildet andere zu Yogalehrern aus, hat eine Zeitlang Yoga und Meditation in Indien praktiziert und schon Bestseller-Bücher zum Thema geschrieben. Sie war also eine echte Meisterin ihres Fachs – und ich in besten Händen.

Kerstin und ich setzten uns einander gegenüber im Yogi-Sitz auf den Boden im Wohnzimmer ihrer Wohnung. Dann erklärte sie mir die Chakrenlehre, sich kreuzende Energiebahnen, die alle für unterschiedliche Lebensthemen stehen. Mir sollte ihre Chakrenarbeit dabei helfen, dass ich meine Energien in die richtigen Bahnen lenken konnte, dass weitere Blockaden erst gar nicht entstehen und vorhandene gelöst werden konnten. Was sie im Gespräch ziemlich schnell bei mir spürte, war, dass ich meine Emotionen stark zurückhielt, weil ich meinen Kindern und meinen Liebsten keine Angst

machen wollte. Dass ich dadurch aber auch bestimmte Energieströme blockierte. Dann machten wir eine Atemübung, die mir zunächst schwerfiel, weil ich es bis dahin nicht gewohnt war, mich so auf meine Atmung zu konzentrieren, und mir tausend Dinge durch den Kopf schwirrten. Dann gingen wir mental ins Stirnchakra, das dritte Auge, der Punkt etwas oberhalb zwischen den Augenbrauen. Die sieben Hauptchakren werden sieben Bereichen entlang der Wirbelsäule zugeordnet und dort auch mit den jeweiligen Organen und den Hormonen, die diese produzieren, in Verbindung gebracht. Mit jedem Chakra assoziiert man auch eine Art Affirmation und eine Farbe. In diesem Fall war das Thema »I see«, und die Farbe ein kräftiges Lila. Während ich Kerstins beruhigender Stimme lauschte, sie mich in der einstündigen Meditation gedanklich langsam zu meinem dritten Auge führte und ich innerlich immer wieder »I see« vor mir hersagte, poppte vor meinem geistigen Auge ein Bild auf: Vor mir sah ich fröhliche Menschen, wie sie sich mit lila Farbe bewerfen, wie beim indischen Holy-Festival, dem Fest der Farben. Obwohl ich das live nie erlebt habe, war dieses Bild allein schon eine sehr krasse Wahrnehmung. Kerstin legte ihre Hand sanft auf meinen Körper und schickte mir zusätzlich Energie. Schließlich entspannte ich mich ganz, all der Druck fiel von mir ab und ich konnte zum ersten Mal seit der Diagnose loslassen. In dem Moment brachen alle Dämme. Ich weinte. Ich schluchzte regelrecht. Mein Körper bebte. Kerstin nahm mich tröstend in ihre Arme und hielt mich, bis ich langsam wieder ruhiger wurde. »Das ist normal, Süße«, flüsterte sie mir zu. »Das gehört dazu, gerade, wenn man es noch nicht gewohnt ist.« Sie bat mich, künftig bewusst an meine Atmung zu denken. Also möglichst oft tief in den Bauch einatmen und durch die Nase ausatmen. Ganz konzentriert. Das würde mehr Sauerstoff in den Körper pumpen und mich ruhiger werden lassen.

Als ich nach Hause kam, fühlte ich mich leichter, befreiter. Kerstin hatte meinen Kampfgeist geweckt, und ich hatte jetzt ein Ziel vor Augen: Schluss mit Lethargie! Ich werde kämpfen und mir meinen Weg auch ein Stück weit selbstbestimmt aussuchen. Durch diese Sitzung wurde mir vor allem klar, dass ich zwar die Diagnose nicht rückgängig machen, dass ich mich aber durchaus bestmöglich wappnen konnte für all das, was da noch kommen mochte …