

## Leben mit dem Todesurteil

### Mein Brustkrebs und seine Lungenmetastasen

Von Jutta Redmann

Ein Jahr ist es her, dass ich von den Ärzten der Bonner Robert-Janker-Krebsklinik von meinen fünf Lungenmetastasen erfuhr. "Ist dies ein Todesurteil?" fragte ich sie fassungslos. Sie nickten betreten: "Metastasierender Brustkrebs ist nicht heilbar, nur noch palliativ zu behandeln." Vor allem, wenn sich die Krebszellen wie bei mir über die Blutgefäße ausgebreitet hatten. Da ist es dann nur eine Frage der Zeit, wann sie auch in andere Körperteile wie Leber, Gehirn oder Knochen streuen, dort "andocken" und weitere Tochtergeschwülste (Metastasen) bilden. Dann kann nur noch palliativ, das heißt lebensverlängernd und schmerzlindernd, behandelt werden. "Statistisch", so sagte mir der Chefarzt, hätte ich noch eine Lebenserwartung von 1,6 bis zwei Jahren.

"Ich bin doch erst 43", versuchte ich zu verhandeln. "Da muss doch noch etwas zu machen sein!" Doch eine Operation, also das Hinausschneiden des Krebses, war nicht möglich, da meine beiden Lungenflügel betroffen waren. So blieb nur die "systemische" Therapie, also eine Chemotherapie oder eine Antihormontherapie, um die Metastasen eine Zeit lang in Schach zu halten.

Meine Verzweiflung war grenzenlos, meine Angst vor einem baldigen und qualvollen Tod brachte mich in die existenziellste Krise meines Lebens. Ich hatte gerade mal vor drei Monaten meine Mutter beerdigt, die ebenfalls elendig an Brustkrebsmetastasen in der Lunge zugrunde gegangen war. Ich wusste also genau, was mir bevorstand: Ein Tod durch Ersticken, nur gelindert durch Opiate. Ich hatte erlebt, wie meine Mutter dahinsiechte und dabei immer depressiver wurde. Diese Belastung hatte mich – ihre einzige Tochter, an die sie sich klammerte – oft an meine physischen und psychischen Grenzen gebracht. Vor allem, da ich ihr meinen eigenen Krebs stets verschwiegen hatte: Um sie nicht zu belasten, aber auch, um mich nicht mit ihrer Sorge zu belasten. Als sie dann nach zahlreichen erfolglosen und belastenden Therapieversuchen in einem Hospiz liebevoll betreut einschlieft, war ich irgendwie auch erleichtert, dass ihre Qualen vorbei waren – und meine auch.

Dass nun doch nichts vorbei war, machte mich ungemein wütend auf mein Schicksal. Ich fand es höchst ungerecht, jetzt nach allem Stress an Lungenmetastasen sterben zu müssen. Wo ich mich doch schon längst geheilt fühlte! Immerhin fünfeinhalb Jahre war es her gewesen, dass mir ein nur 1,4 Zentimeter kleiner Knoten aus der Brust entfernt worden war – die Lymphknoten waren nicht befallen, so dass ich mit einer Strahlentherapie davonkam. Klar war ich erleichtert, dass mir die belastendere Chemotherapie erspart blieb. Alle, auch meine Ärzte, gingen davon aus, dass ich geheilt sei. Hatte sich doch in den fünfeinhalb Jahren nach der Operation nicht der leiseste Verdacht auf einen Rückfall gezeigt.

Zum Teil ging das auf mein Konto, dachte ich selbstgerecht. Schließlich hatte ich doch auch alles Mögliche getan, um aus meiner ersten Krebserkrankung zu lernen: Ich hatte mich umfassend über Brustkrebs informiert, zusätzlich zur Schulmedizin komplementäre Therapien wie Mistel, Vitamine und Enzyme in Anspruch genommen. In der Bonner Gruppe "Frauenselbsthilfe nach Krebs" tauschte ich mich mit anderen Leidensschwwestern aus. Vor allem aber war ich beruflich kürzer getreten – ich, die

Journalistin, die als Bonner Korrespondentin stets der aktuellen Tagespolitik nachhechelte, war nicht mit ins hektische Berlin gegangen, sondern hatte mich im idyllischen Bonn als freie Journalistin selbständig gemacht. Dort sind mein Mann und meine Freundinnen, meine Frauengruppe und meine Krebsklinik – mein gesamtes emotionales Umfeld also, das mich immer vorbildlich unterstützt hatte und das ich nicht aufgeben wollte. Zudem hatte ich eine Psychotherapie begonnen, um ungesunde Verhaltensmuster – wie meinen Leistungsterrorismus mir selbst gegenüber – abzubauen. Ich hatte Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga und Progressive Muskelentspannung gelernt und regelmäßig das Simonton-Visualisierungstraining für Krebskranke geübt. Und ich hatte meine Ernährung komplett auf vollwertige Produkte umgestellt. Mit gesunden Sportarten wie Radfahren, Schwimmen und Skilanglauf hatte ich mir ausreichende Bewegung und Freude an der Natur verschafft. Alles hatte ich bilderbuchmäßig getan – so wie es in den zahlreichen Krebsbüchern empfohlen wurde, die ich gelesen hatte. Doch trotzdem war der Krebs zurückgekommen – warum?

Erst als ich meine ganze Wut und Verzweiflung herausgeweint hatte, lernte ich, dass es darauf keine einfache Antwort gibt. Krebs ist niemals monokausal, als auslösende Faktoren werden genetische Veranlagung, Umweltgifte, Strahlen, Viren, Ernährungsfehler und Dauerstress genannt. Für mein Erbgut konnte ich nichts, ebenso wenig für die anderen Umweltfaktoren, und gesund ernährt hatte ich mich auch. Bleibt also der psychische Stress: Zwar hatte ich mich seit meinem Brustkrebs bemüht, ihn abzubauen – doch ganz war mir das sicher nicht gelungen. Das langsame Sterben meiner Eltern an Krebs hatte mich belastet. Während eines neuen Arbeitsverhältnisses mit viel Hektik und schlechtem Betriebsklima befürchtete ich die ganze Zeit einen Rückfall und gab es deshalb auf. Der Aufbau meiner journalistischen Selbständigkeit war schwierig, hinzu kam die Trauer, auf meinen spannenden Korrespondentenjob zu verzichten.... All dies stand nicht in den Büchern, wie man nach Krebs mit sich umgehen soll. Doch rückwärtsgewandte Schuldgefühle helfen nicht weiter, kosten nur Energie, die ich für meine Gegenwart brauchte.

Trotzdem dachte ich in den ersten Wochen nach der Diagnose fast nur daran, wie ich an Tabletten komme, um mir einen qualvollen Krebstod zu ersparen. Auch meinen Mann wollte ich nicht mit meinem Siechtum belasten. Erst ganz allmählich lernte ich, mich der neuen Lage zu stellen: Ich akzeptierte, dass das Leben begrenzt ist und ich aller Voraussicht nach an Krebs sterben würde. Aber zuvor wollte ich noch ein paar Jahre so gut wie möglich genießen!

Dabei halfen mir sehr die Ärzte der Janker-Klinik. Sie nahmen mich stets als mündige Patientin ernst. Statt der Standard-Chemotherapie probierten sie die weniger belastenden Hormonblocker an mir aus: Monatliche Leuprorelin-Spritzen verhindern, dass meine Eierstöcke weiter Östrogen produzieren, das meinen Krebs stimuliert. Und tägliche Tamoxifen-Tabletten unterdrücken die Östrogen-Produktion meiner Nebennieren. So wurde ich von heute auf morgen in die Wechseljahre versetzt – mit massiven Nebenwirkungen wie Hitzewallungen und Schlafstörungen. Aber mit Erfolg: Meine Lungenmetastasen schrumpfen seitdem vor sich hin. Zwar ist eine Heilung immer noch ausgeschlossen, aber ich werde doch wohl erheblich länger überleben als die statistischen 1,6 bis zwei Jahre. Vor allem auch besser, da mir vorerst eine harte Chemotherapie mit Taxanen erspart bleibt. Erst wenn meine Krebszellen gegen alle möglichen Hormonblocker immun geworden sind, kommt die Keule Chemo, vor der ich Angst habe. Vielleicht gibt es aber bis dahin noch weitere "softere"

Alternativen wie Antikörper und Antiangiogenese, die meine Metastasen weiter in Schach halten?

Ich habe wieder Hoffnung, zumindest auf ein kleines Stück Zukunft mit relativ guter Lebensqualität. Dabei unterstützen mich mein Mann und meine Freundinnen, aber auch mein Ärzteteam mit einer individuell auf mich zugeschnittenen Therapie. Dafür bin ich dankbar. Ich schreibe an einem Buch über Brustkrebs, um anderen betroffenen Frauen zu helfen – das hilft mir auch. Natürlich überschattet die Diagnose "unheilbar" mein Leben: Alle drei Monate muss ich zur Untersuchung in die Klinik. Zwei Monate sind gut, im dritten Monat beginnt die Angst: Wirkt die Therapie noch? Und was kommt dann? Aber manchmal ist da auch ein klitzekleines bisschen Hoffnung, dass ich es vielleicht doch schaffe, meinen Krebs zu überleben. Auch wenn alle Statistik und alle Erfahrungen meiner Ärzte dagegen sprechen. Auch wenn ich keine einzige Frau kenne, die metastasierenden Brustkrebs überlebt hat. Auch wenn ich mir keine falschen Hoffnungen machen will. Aber vielleicht, so träume ich manchmal, bin ich doch die große Ausnahme und schlafe als zufriedene 70-Jährige friedlich im Schlaf ein?