

Ursula Kraemer

Mein Brustkrebs heißt Hermann

Wie er die Räumungsklage erhielt und ich die Zuversicht nicht verlor



# Es half mir, dem TUMOR EINEN NAMEN ZU GEBEN

Positive Gedanken fördern die Heilung, davon ist **Ursula Kraemer** überzeugt. Das erlebt sie als Coach, aber vor allem an sich selbst

„Mein Alltags-Trubel war die beste Medizin“

**H**ermann. Im Juli 2016 stand dieser Name auf dem Papier. Ich hatte begonnen, ein Krebstagebuch zu schreiben und aus einer Eingebung heraus war mir plötzlich klar, wie mein lästiger Untermieter heißen sollte. Dieses Bild hat mir geholfen im Kampf gegen den Tumor.

Ganz zu Anfang fiel ich in ein Loch, lag nachts wach und dachte: „Was, wenn all die Therapien nicht wirken? Wenn Hermann nicht weicht?“ In dieser Nacht habe alles notiert, was dafür spricht, dass ich aus der Sache „heil“ herauskomme: In meinem Alter wachsen alle Zellen langsamer, sicher auch die des Tumors. Als Selbstständige im Rentenalter konnte ich mir Ruhe gönnen, sooft ich sie brauchte. Ich habe einen Partner, der mich unterstützt, zwei verschmuste Katzen, wohne inmitten schönster Natur am Bodensee. An so einem Kraftort kann man nur gesund werden. Diese Liste war die Basis für mein Vertrauen.

„Hermann, jetzt geht's dir an den Kragen“, dachte ich während die Infusion in mich hineinfließ. „Jetzt kriegst du die volle Breitseite, die Räumungsklage!“

Der ganze Untersuchungs-marathon kostete zweifelsohne Kraft. Und dann kam der Tag, an dem rechts neben dem großen Tumor plötzlich mehrere kleine zu sehen waren. Hermann hatte Familiennachzug bestellt! Die Brust musste ab! Ein Schock. Diese Brust hatte drei Kinder genährt, mir Lust verschafft, mich als Frau fühlen lassen und stolz gemacht. So hilflos ausgeliefert zu sein, war schrecklich. Als ich meiner Tochter davon erzählte, meinte sie lapidar: „Mama, du wirst auch mit einer Brust in die Sauna gehen, da bin ich mir sicher.“ Da hatte sie wohl recht. Ich bin nicht der Typ, der sich kleinkriegen lässt. Und so schaute ich positiv nach vorn. Ich besorgte ein Perücke, die meiner Frisur sehr nahekam, weil ich keine mitleidigen Blicke wollte.

Niemand bemerkte, dass ich nicht meine eigenen Haare auf dem Kopf trug. Unser Tanzlehrer Karl machte mir sogar Komplimente. „Rattenscharf!“, meinte er und deutete auf meinen Kurzhaarschopf. Ich lachte.

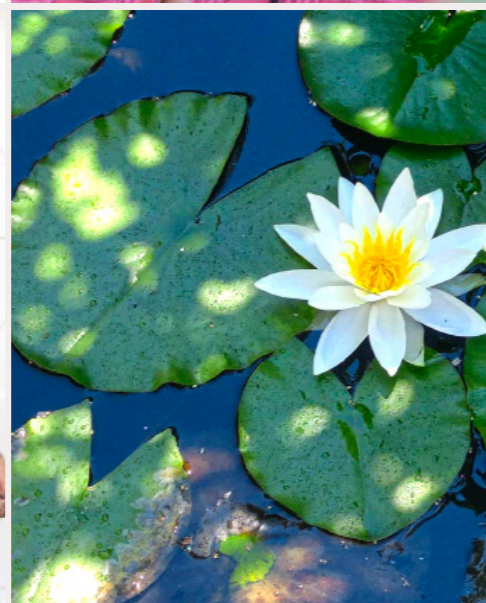
Was mir in dieser Zeit half, war Normalität. Ich tat einfach das, was ich sonst auch tat. Nicht in der Intensität, aber sooft es eben möglich war. Im ging zum Chorsingen, zum Tanzkurs, Walken, spielte Klavier, malte und veranstaltete meinen Nähtreff für Flüchtlinge. Etwas für andere zu tun, lenkte mich ab von der eigenen Situation. Als ich den Frauen mitteilte, dass ich voraussichtlich eine Weile nicht werde kommen können, und mit Gesten den Grund andeutete, umarmten sie mich herzlich. Es gibt Dinge, die Frauen über alle Grenzen und Kulturen hinweg verbinden.

Da die Chemotherapie die Abwehrkräfte schwächte, sollte ich mich von Menschenansammlungen fernhalten. Trotzdem entschied ich mich, weiterhin meine geliebten Volleyballspiele anzusehen, weil ich überzeugt war, dass die Freude daran meine Abwehr mehr stärkt als mich zu isolieren.

**Frei von Angst war natürlich auch ich nicht.** In Momenten, in denen sie Überhand nahm, sammelte ich Informationen. Denn dieses diffuse Gefühl ist wie eine wabernde Wolke. Sie wird kleiner oder löst sich auf, wenn ich mir genauer anschau, wovor ich Angst habe. Immer wieder fragte ich mich: „Was kann schlimmstenfalls passieren?“ Ich las viel in Foren. Von Übelkeit, Müdigkeit und Verzweiflung. Ich sah, wie sich Frauen ihre Haare im Vorfeld der Chemotherapie abrasierten, weil sie nicht erleben wollten, wie sie ausfielen. Natürlich beunruhigten mich solche Berichte, aber ich konnte das Negative gut ausblenden und vor allem verinnerlichen, was ihnen während der Therapie und danach geholfen hat. Auch diejenigen, die die Krankheit hinter sich hatten, brachten sich immer wieder ein. So sah ich, wie lange diese Frauen schon kreisfrei waren. Das machte mir Mut.

Mut macht mir auch Peter, mein Partner. Er hatte Darmkrebs. Ich begleitete ihn von der Diagnose bis zur Heilung. So wie er mich danach begleitet hatte. Und genau wie ich erlebt er nun schon viele gute und gesunde Jahre. Geschenkte Zeit! Oder, wie Peter als Musiker immer sagt: „Alles, was jetzt kommt, ist eine als Zugabe!“ •

DAS WIRD SCHON  
Ich schaute immer nach vorn und schrieb ein Buch (s.o.)



SCHUTZ-ENGEL  
Das Geschenk einer lieben Freundin



AUSZEIT  
meine Kraftquellen:  
Malen, musizieren, Amrum



FOTOS: GETTYIMAGES, URBAN RUTHS (2), SABINE KUNZER (3), PRIVAT