

Martina Erlemann:

»Mein Leben ist schön!«



© Martina Erlemann

... dass ich das heute sagen kann, daran hätte ich vor drei Jahren nicht geglaubt.

»Ich kann mich noch genau an den Blick aus dem Fenster des Wartezimmers erinnern an diesem Tag Anfang Oktober 2005. Der kleine Platz war gefüllt mit geschäftig hin und her hastenden Menschen. Die Dämmerung hatte bereits eingesetzt und die Geschäfte waren beleuchtet. Wie dicke Fische in einem riesigen Aquarium wirkten die Kunden des Sportgeschäfts, dessen große Fensterflächen zum Platz hin lagen. Hier oben war es still, kein Laut des Treibens drang durch die gut isolierten Fenster des Altbaus. Zuschauerin war ich, nicht dazugehörig fühlte ich mich, vorübergehend in der Warteschleife, bis nach den Untersuchungen grünes Licht für das Leben gegeben würde, wie jedes Jahr.«
(Aus Martina Erlemann: Auf der Suche nach den Glücksböhnchen – Leben mit Brustkrebs)

Obwohl diese Situation nun schon drei Jahre zurück liegt, hat sie sich eingegraben in mein Gedächtnis. Weil nach diesem Tag alles anders war. Weil mein Leben sich seither grundlegend geändert hat.

Im Oktober 2005 erhielt ich die Diagnose Brustkrebs. Statistisch gesehen war mein Risiko, daran zu erkranken, sehr gering. Aber nicht nur deshalb erschütterte mich die Nachricht. Mein jüngerer Sohn hatte bereits zweimal Leukämie gehabt, und deshalb wusste ich genau, was auf mich zukam. Die erste Diagnose, es handele sich um eine Vorstufe von Brustkrebs, die gut heilbar sei, wurde nach der OP korrigiert. Es waren bereits invasive Anteile und Lymphmetastasen vorhanden.

Im Nu war ich zu einer Hochrisikopatientin mit hohem Rückfallrisiko geworden.

Ich will leben!

Ich brauchte damals mehrere Tage, um mit dieser Diagnose fertig zu werden und mich für das Leben zu entscheiden. Und es dauerte noch viel länger, bis ich begriff, dass auch dieser Schicksalsschlag wie so vieles im Leben etwas Gutes in sich birgt. Denn gleichzeitig war mir klar: Das Leben, das ich geführt hatte, das wollte ich nicht zurück. Ich wollte nicht mehr durch den Tag hetzen ohne Zeit für mich und meine Interessen. Ich wollte mich nicht nur um das Wohlergehen anderer kümmern und mich hinten anstellen. Denn meine Erkrankung sah ich zumindest teilweise als Konsequenz dieses Verhaltens. Ich musste also etwas ändern!



Auf der Buchmesse in Frankfurt berührte Martina Erlemann die Zuhörer mit ihrer Lebensgeschichte.

© Martina Erlemann

Zum Weiterlesen:

Martina Erlemann:

Auf der Suche

nach den Glücksböhnchen

– Leben mit Brustkrebs

ISBN 978-3-8372-0199-4

Ausführliche Besprechung
des Buchs in dieser Ausgabe
unter »Für Sie gelesen«



Zuerst aber war ich damit beschäftigt, mich auf die Suche nach einer maßgeschneiderten Therapie zu machen. Da mein Vertrauen in die Schulmedizin nicht sonderlich groß ist, suchte ich vor allem nach Ergänzungen oder Alternativen zur vorgeschlagenen Behandlung.

»Man glaubt nicht, auf was man alles trifft, wenn man im Internet unter dem Suchbegriff Brustkrebs stöbert. Es gibt einen Tee, der Krebs heilt! Diese Information ist tröstlich. Allerdings taucht sofort die Frage auf, warum dann noch so viele Menschen an dieser Krankheit sterben? Können die nicht lesen? Handelt es sich um Geheimwissen oder haben die etwa alle keinen Internet-Anschluss? Oder fehlen ihnen ganz schlicht und einfach die 200 bis 300 Euro monatlich, für die dieser Tee angeboten wird. Wenn er wirklich so hilfreich ist, würden die Krankenkassen nicht mit Kusshand die Kosten übernehmen? Im Vergleich zu den Kosten einer Chemotherapie sind diese Beträge doch wohl peanuts! Meiner Meinung nach ist dies eines von vielen dubiosen Angeboten, Geld mit der Verzweiflung todkranker Menschen zu verdienen, denen die Schulmediziner keine Hoffnung mehr machen.«

Wer sucht, der findet

Bei all dem Wirrwarr in meinem Kopf fand ich Pole der Ruhe, die mich bei meiner Entscheidungsfindung positiv begleiteten. Mein Chef hat-

te mir ein Heftchen der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr geschickt mit der Bemerkung, dass ich damit vielleicht etwas anfangen könnte. Und ob ich das konnte. Ich ließ mir zu verschiedenen Themen rund um den Krebs Informationsmaterial zukommen und nahm das kostenlose Angebot in Anspruch, mich telefonisch beraten zu lassen, nachdem ich meine Diagnose gefaxt hatte. Trotz ganzheitlicher Betrachtung der Erkrankung Krebs riet mir eine Ärztin, die Brust operieren zu lassen. Wenn die Krebszellen bereits in großer Anzahl vorhanden sind, kann der Körper nicht mehr alleine damit fertig werden, meinte sie. Für die Zeit vor und nach der OP gab sie mir sinnvolle Tipps zur Stabilisierung meines Immunsystems. Ich fühlte mich vielleicht deshalb gut aufgehoben bei diesem Gespräch, weil diese Ärztin Operation, Chemo oder Bestrahlung nicht als die allein seligmachenden Heilmittel gegen Krebs ansah, sondern sie kritisch hinterfragte und auch andere Aspekte der Krankheit berücksichtigte.

Ich habe meinen Weg gefunden!

Nach langen Überlegungen entschied ich mich nach der OP zu einer Chemotherapie, aber die Bestrahlung lehnte ich ab. Ich wollte mein Immunsystem nicht noch mehr belasten, denn das brauche ich für eventuell versteckte Krebszellen. Während der belastenden Zeit der Chemothera-

– Anzeige –

Selen?

Cefasel 100 nutri
Nahrungsergänzungsmittel zur gesunden natürlichen Selenversorgung 20 Tabletten

Cefasel 200 nutri
Nahrungsergänzungsmittel zur gesunden natürlichen Selenversorgung 20 Tabletten
Selen-Tabs

Nur in Apotheken erhältlich.

Cefak KG · PF 1360 · 87403 Kempten · Tel. 0831/57401-0 · www.cefak.com



Glücksbohnen erinnern an alle freudigen Ereignisse des Tages.

pie wurde ich von meiner Familie und meinen Freundinnen und Freunden liebevoll begleitet. Das gab mir die Kraft durchzuhalten.

Heute tue ich alles, von dem ich glaube, dass es meiner Gesundheit nützt, so z.B. regelmäßiges Laufen, Yoga, Qi Gong und gesunde, basische Ernährung. Vor allem eins hat mein Leben verändert. Nach einer Anschlussheilbehandlung entschied ich mich, meine persönlichen Erfahrungen mit der Krankheit und den Ärzten zwischen zwei Buchdeckel zu packen und begann zu schreiben. Ich wollte anderen Betroffenen Hoffnung geben und Mut machen, einen eigenen Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden. Im Juli 2008 erschien dann mein Buch »Auf der Suche nach den Glücksbohnen – Leben mit Brustkrebs«.

Familie und Freunde: Glücksbohnen in schwerer Zeit

Der Titel geht auf eine Aufgabe meiner Therapeutin zurück, die sie mir in der ersten Zeit der Behandlung mit auf den Weg gab:

»Man nehme einige getrocknete Bohnen am Morgen eines jeden Tages in eine Hosentasche. Jedes Mal, wenn ein Moment ein positives Gefühl erzeugt, befördert man eine Bohne in die andere Hosentasche. Am Abend schaut man dann nach, wie viel Bohnen sich in dieser Tasche gesammelt haben und überlegt noch einmal, für welche Momente sie den Ort wechselten.«

Wer glaubt, es sei schwer, in einer Zeit schwerer Krankheit überhaupt solche Momente zu finden, dem sei gesagt: Man findet sie vielleicht eher als Menschen, die durch ihren Alltag hetzen und denen es gut geht. Ein blauer, sonniger Himmel am Morgen, wenn man die Jalousien hochzieht, der unerwartete Anruf einer Freundin, die Umarmung eines lieben Menschen, wenn es einem besonders dreckig geht, all das sind Momente des

Glücks, eben Glücksbohnen. So konzentriere ich mich auch heute noch darauf, diese Bohnen zu finden.

Die schriftstellerische Tätigkeit hat mein Leben bereichert und mir sehr viele positive Erlebnisse und Eindrücke gebracht, so z.B. bei einer Lesung auf der Frankfurter Buchmesse im Oktober 2008 oder bei Lesungen bei Selbsthilfegruppen für brustkrebserkrankte Frauen.

Ich habe meinen Vorsatz, nicht mehr in mein altes Leben zurückzukehren, in die Tat umgesetzt. Niemand kann mir sagen, wie lange ich gesund bleibe. Statistisch gesehen ist meine Chance eher gering, aber die Zeit die ich habe, will ich leben. Heute kann ich sagen: Ich bin – trotz und vielleicht auch ein bisschen wegen meiner Erkrankung – ein glücklicher Mensch! ■

Text: Martina Erlemann

Zweisamkeit

***Du fesselst mich mit deinen Armen
Hast dir in mir ein Nest gebaut
Zerstörst dabei ohne Erbarmen
Den Körper, der mir so vertraut.***

***Und doch ganz tief im Innern
Gibt mir die Enge Raum
Seh ich das Leben schimmern
Wie einen schönen Traum.***

***Den leb ich jetzt und heute
Täglich ein bisschen mehr
Und willst du mit mir leben
Zerstöre mich nicht mehr.***

**Martina Erlemann
Februar 2008**