

Katja Stelzer
Mut ist pink
weil Brustkrebs besiegbar ist

Katja Stelzer

Mut ist pink

weil Brustkrebs besiegbar ist

Über das Buch:

"Mut ist pink" – Eine bewegende Geschichte über Überleben, Mut und die Neudefinition des Lebens.

Wie geht man mit einer Diagnose um, die alles verändert? Die Autorin erzählt mit berührender Ehrlichkeit von einer Frau, die den Kampf gegen Brustkrebs nicht nur annimmt, sondern als Chance sieht, sich selbst und das Leben neu zu entdecken.

Von der ersten Schockdiagnose bis zu den kleinen Momenten der Hoffnung erwartet den Leser in "Mut ist pink" eine Sammlung von Tagebuchaufzeichnungen, persönlichen Einsichten und praktischen Selbsthilfemethoden, die inspirieren und zum Nachdenken anregen.

Diese Erzählung ist mehr als ein Erfahrungsbericht; sie ist eine Einladung, dem Leben trotz aller Herausforderungen mit Mut, Humor und Dankbarkeit zu begegnen. Das Buch zeigt, wie man selbst in den härtesten Zeiten Vertrauen in die eigene Kraft und die Veränderungen finden kann.

Perfekt für alle, die nach Hoffnung suchen, sowie für die Familie und Freunde von Frauen mit dieser schicksalhaften Erstdiagnose. "Mut ist pink" erinnert uns daran, wie kostbar jeder Augenblick ist. Lassen Sie sich berühren. Lassen Sie sich inspirieren.



Wir bitten um Berücksichtigung des Haftungsausschlusses auf Seite 294!

© 2024 Katja Stelzer

Lektorat von: Dr. Hans Dittrich

Coverdesign von: Katja Stelzer, Jason Sanders, Vanessa Szmirtyka

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Für Fritz.

Ein Leben ohne Dich ist für mich unvorstellbar ...

1. Kapitel

Ein ganz normaler Vorsoretermin

Wann ist endlich dieser schreckliche Winter vorbei? Lächelnd erinnere ich mich, dass ich wenige Tage zuvor bei eisigen fünf Grad Außentemperatur in unserem Pool geschwommen bin. Okay, ich hatte keinen Mumm für einen eleganten Kopfsprung, es war eher ein schnelles in das eiskalte Nass Rennen, doch auf keiner der vier Stufen habe ich gezögert. Mein Begleiter war ein spitzer Schrei, den mein Mann Fritz als den Ruf einer mutigen Kriegerin interpretierte. Mein Ziel war es, diese elende und andauernde Kälte aus meinem Körper zu verscheuchen. Und was ist da hilfreicher, als mit Extremen zu arbeiten? Jedenfalls habe ich auf meinem Insta-Profil ständig Aufrufe zum »Eisbaden« erhalten und feige bin ich nun wirklich nicht.

Ich bin also abgehärtet, wie ich es mir einbilde, und trotz des kalten Märzwindes mit dem Rad zum Ärztehaus unterwegs, denn wie immer bin ich zu spät dran. Hektisch springe ich in die Praxis und hoffe, dass mein Termin noch nicht vergeben wurde.

Kurze Zeit später befinde ich mich auf einer mit Papier ausgelegten Liege und setze mein Vertrauen in Dr. Kling, meinen langjährigen Radiologen. Meine linke, kritische Brustseite wurde bereits gründlich durchleuchtet und ich atme auf. Die Zyste, die wir schon seit gefühlten zwei Ewigkeiten im Auge behalten, hat sich kein bisschen verändert. Doch wir Frauen haben meistens zwei Brüste und so wird die Untersuchung fortgesetzt. Eher zufällig fällt mir der Ausdruck der Sorge auf Dr. Klings Gesicht auf. Seine Stirn ist in Falten gelegt und seine Augen zeigen Konzentration und Besorgnis. Was

sieht er, was ich nicht sehe? Das Bild auf dem Sonogerät ist für mich wie immer ein Buch mit sieben Siegeln. Ich beschließe, nachzufragen:

»Wann ist dann die nächste Sonografie fällig?«

Das scheint ja eine harmlose Frage zu sein. Schließlich habe ich gelernt, immer positiv zu denken, in der Hoffnung, dass sich das auch in meiner Realität widerspiegelt. Doch Pustekuchen, Herr Dr. Kling ist ein Experte, nicht nur im Entdecken von verunglückten Zellkopien, sondern auch in klaren und unmissverständlichen Diagnosen. Sein Blick zielt nicht in meine Augen, sondern auf seinen Terminkalender.

»Ich verkürze meine Mittagspause und verschiebe meine Termine. In 30 Minuten machen wir sicherheitshalber eine Mammografie, in 60 Minuten führen wir eine Biopsie durch.«

Das war leider nicht die richtige Antwort auf meine gestellte Frage. Unruhe breitet sich schlagartig in mir aus.

Was? Ich wollte heute mit der Sonne im Rücken ins Büro radeln, einen grandiosen Workshop für unsere Mitarbeiter abhalten und danach einen entspannten Abend mit meinem ohnehin schon gestressten Mann verbringen. Das passt so gar nicht in meinen Plan. Aber okay, ich muss ruhig bleiben ... er hat dieses böse »K«-Wort nicht ausgesprochen.

Ich erinnere mich, wie bei mir vor zwei Jahren eine Hautbiopsie gemacht wurde. Da war auch nichts, nur eine Woche voller Nervosität, bis das Ergebnis kam. Damals ruinierte die Biopsie unseren Urlaub, das »K«-Wort schlich sich ständig in meine Gedanken ein und verdarb meine sonst so leichte Urlaubsstimmung.

Ich verlasse die Praxis, brauche dringend frische Luft, bevor die nächsten Untersuchungen anstehen. Draußen in der Sonne konfrontiert mich die Realität: Ich muss alle Termine absagen – mein

vollgepackter Terminkalender war mein ganzer Stolz. Während des folgenden notwendigen Telefonats komme ich emotional das erste Mal ins Schlingern, meine Tränen sind deutlich zu hören und treffen meinen Mitarbeiter etwas unvorbereitet, mich aber noch viel mehr. Er unterstützt mich sofort, hält alle Termine und Anrufe für den Tag fern. Morgen? Das fühlt sich noch in weiter Ferne an. Ich melde mich.

So stehe ich auf der Prinzregentenstraße, umgeben vom Autolärm, Passanten eilen an mir vorbei. Mein Körper ist hier, doch mein Blick geht ins Nichts, denn meine Gedanken dominieren all meine Sinne.

Soll ich meinen Mann Fritz informieren? Er ist heute so gestresst und fokussiert, dass er sogar unsere Wohnung für ein Coachinggespräch benötigt. Ich kann mir im Moment gar nicht vorstellen, den ganzen Tag in der Stadt zu warten. Ich sehne mich nach einem ruhigen und sicheren Ort, an dem ich mich fallen lassen kann. Hier auf der Straße fühle ich mich so verletzlich und habe keinen Plan, wo ich hingehen soll. Also muss ich Fritz anrufen, ganz cool bleiben, damit ich ihm nicht den ganzen Tag verriese.

»Schatz, ich wollte dir nur sagen ...« - nach einer kurzen Pause spüre ich die Tränen aufsteigen.

»Kati, bist du noch dran? Ich kann gerade nicht, ich bin mitten im Termin ...«

Ich merke, dass ich ihn störe und komme schnell zur Sache: »Du, ich wollte dich nur bitten ...« Verdammmt, schon wieder diese Tränen, meine Stimme bricht ab und er reagiert besorgt.

»Schatz, bist du noch da?« Ein Schluchzen entweicht mir.

»Was ist los?«, bohrt er besorgt nach, nun hat er seinen Termin unterbrochen. Wahrscheinlich fragen sich alle, was für eine hysterische Ehefrau ihn jetzt aus dem Meeting zieht.

»Sie müssen eine Biopsie machen ... vor zwölf Monaten war da noch nichts ...« - schluck - »es klingt alles nicht gut«, erzähle ich stockend das Geschehene.

»Soll ich kommen?« Natürlich will er für mich da sein, aber ich kenne seine wichtigen Termine heute. Also reagiere ich, wie ich es oftmals als unabhängige Frau tue, die Stärke zeigen möchte:

»Nein, nein, das ist nur eine Untersuchung, du hast einen stressigen Tag. Alles ist gut bei mir.« Okay, ein kleines bisschen gelogen. In mir braut sich ein Orkan zusammen, den ich aber alleine wieder besänftigen werde. Ich habe das gelernt, ein bisschen Meditation in der Sonne, meine Gefühle akzeptieren, beobachten und ziehen lassen. Das funktioniert immer, auch gegen das, äh, nicht aussprechbare böse Wort. Ja, genau so muss es sein!

Fritz legt auf und stürzt sich zurück in seinen Termin. Ich glaube zwar nicht, dass er sich jetzt gut konzentrieren kann, aber ich kann nach den Untersuchungen in unsere Wohnung gehen, mich in mein Schneckenhaus verkriechen und meine Wunden lecken. Obwohl mir unsere Hündin Luna jetzt helfen würde. Leider ist sie heute bei Fritz wegen meines Arzttermins. Ich freue mich schon darauf, später mit ihr zu kuscheln. Was für eine emotionale Wohltat.

Jetzt hole ich mir erst einmal eine Zimtschnecke bei Käfers - man gönnt sich ja sonst nichts - und genieße sie in der Sonne, bis die beiden Untersuchungen anstehen. Ich nehme mir also Zeit und schlendere zurück zur Praxis. Leider war die Zimtschnecke nicht so gut, der Bäcker hat wohl heute einen schlechten Tag. Das kann jedem mal passieren. Mein Tag ist ja auch nicht so toll verlaufen.

Dr. Kling kommt gerade auf seinem Fahrrad angeradelt, als ich zur Praxis zurückkomme. Ich bin stolz auf meinen Doktor, er wird mir immer sympathischer. Er lebt seinen Beruf mit echter Leidenschaft, eine lange Mittagspause ist weniger wichtig als ich.

Es geht nun rasant weiter mit Mammografie und Biopsie, alles so schnell, dass ich kaum nachdenken kann. Alle sind freundlich und zuvorkommend. Es hat nur minimal wehgetan. Ich hatte bereits zwei Mammografien in meinem Leben, das war nichts Neues. Die Biopsie hat dreimal geknackt und ein wenig geziept, aber ich war irgendwie neben mir und habe kaum darauf geachtet. Bevor ich darüber nachdenken konnte, war es schon vorbei. Aufgewacht aus meinen Gedanken bin ich dann bei der anschließenden Besprechung mit Dr. Kling.

Während der Untersuchungen habe ich heimlich ans Universum appelliert und um einen Irrtum gebeten. Positives Denken und das Gesetz der Anziehung - daran glaube ich fest. Und verdammt, ich sammle jeden Tag gutes Karma, denn ich weiß, dass es immer wieder zu mir zurückkommt. Also bitte Universum, meine Bestellung ist aufgegeben, bitte um schnelle Lieferung! Aber Dr. Kling ist schneller, ohne Umschweife, freundlich und faktenbasiert - genau, wie ich es liebe. Bitte nicht um den heißen Brei herumreden. Aber ich hätte gerne noch ein bisschen Zeit gehabt, denn die Lieferung vom Universum ist bis jetzt nicht eingetroffen!

Dr. Kling spricht bereits, aber ich war in Gedanken abwesend. Ich höre die Worte Mikrokalzium - das klingt doch gesund - und eine Drei-Zentimeter-Gewebestruktur in Kombination mit dem Mikrokalzium.

»Wir müssen uns wohl auf einen bösartigen Tumor oder dessen Vorstufe einstellen.« Stopp, es gibt doch noch die Option, auf die Ergebnisse der Biopsie zu warten. Es könnte immerhin auch ein gutartiger Tumor sein, oder? Was ist mit dieser viel schöneren

Variante? Ich würde gerne noch zwischen »gut« und »böse« wählen können, aber er macht mir keine Hoffnung.

Das Ergebnis wird etwa fünf Tage dauern, wobei das Wochenende dazwischen liegt und sich so die Wartezeit auf eine lange Woche ausdehnt.

»Ich melde mich nächsten Mittwoch bei Ihnen.« Seine Hand schwebt über einem Brustkrebsheft neben sich - ich habe genau gesehen, dass er danach greifen wollte! Doch sie kehrt unvollendet zurück. In seinen Augen steht jedoch klar geschrieben: »Lass uns abwarten, vielleicht kann sie das Wochenende noch unbeschwert genießen.« Was für eine Scheiße! Die Botschaft ist angekommen, doch mein positiver Geist versucht, die Informationen gleich umzuwandeln. Es ist noch nicht sicher, es kann alles wie vor zwei Jahren ein großes Missverständnis werden. Dann umarmen wir uns alle, lachen, weinen und freuen uns darüber, wieder einmal mit einem blauen Auge davongekommen zu sein. Ich werde mir ein hübsches Schmuckstück kaufen, um diesen kleinen »Ausflug zur Insel der Angst vor dem Tod« nicht zu vergessen und ab jetzt mein Leben in vollen Zügen zu genießen. Ihr wisst schon: weniger Arbeit, mehr Freizeit, gesündere Ernährung, mehr gemeinsame Zeit mit meiner Familie. So ein kurzer Schock ist oft schmerhaft, aber letztendlich doch wertvoll!

Ich schleppe mich nach Hause, die Aussicht auf Ruhe in unserer Wohnung ist einfach unbezahlbar. Ausnahmsweise beschließe ich, einen zweiten Tagebucheintrag zu wagen. Aber keine Sorge, ich habe meine glückseligen Worte vom Morgen nicht vergessen. Das Leben war wirklich wunderbar ... bis jetzt! Da sitze ich nun wie angewurzelt am Fenster und starre hinaus. Keine Anrufe, mein Handy bleibt aus, ich brauche Zeit für mich.

Plötzlich öffnet sich die Tür und Lisa, die 21-jährige Tochter von Fritz, stürmt in meine selbst gebaute Festung. Die Umarmungen und Küsse tun so gut, dass ich vergesse, dass ich eigentlich alleine sein wollte. Lisa hat extra unsere Fellnase Luna mitgebracht, um mich aufzuheitern. Eine clevere Taktik!

Lisa und ich haben eine innige Beziehung, obwohl wir nicht blutsverwandt sind. Außenstehende sehen in uns oft Mutter und Tochter - beide sportlich schlank, mit langen blonden Haaren und einem empathischen Lächeln. Manchmal sind wir zu sensibel, um den Meinungen von außen auszuweichen. Vielleicht haben wir uns dies in unseren 18 gemeinsamen Jahren gegenseitig beigebracht? Wie auch immer, ich möchte keinen einzigen Tag missen.

Gestärkt von ihrer positiven und aufbauenden Reaktion, sammle ich meinen Mut und schreibe meiner besten Freundin Bianca eine WhatsApp-Nachricht.

»Hast du kurzfristig Zeit für mich? Ich brauche dringend frische Luft ...«

Das ist das Codewort für einen BFF-Notfall (Best Friend Forever), der nach einem Spaziergang ruft - auch Luna wird sich darüber freuen. Ich sehne mich danach, in der Natur meine Gedanken zu sortieren und meine Beine rennen zu lassen. Meistens komme ich ruhiger und fokussierter zurück.

Bianca reagiert sofort auf meine Nachricht und steht wenig später mit laufendem Motor vor unserer Haustür. Sie weiß von meinem Vorsorgertermin, da wir gestern gemütlich Thaicurry gegessen haben. Der Abend mit Mangolassi und vertrauter Ausgelassenheit scheint Lichtjahre entfernt zu sein.

Ich bin unsicher, wie ich das Thema, das meinen Tag überschattet, ansprechen soll.

Schon beim Einsteigen fängt sie verwirrt meinen verkrampften Blick ein. Sie sieht meinen inneren Orkan, vielleicht auch meine roten Augen und meine Worte folgen stürmischer, als ich sie mir vorgenommen hatte: »Es sieht so aus, als müsste ich mich von meinen Brüsten verabschieden – à la Angelina Jolie.«

Ich habe versucht, es mit Humor zu sagen, doch das lustige Echo meiner Worte verhallt ungehört, meine Stimme kann wohl gerade nicht auf witzig machen. Weder sie noch ich finden daran Gefallen; das Lachen bleibt uns im Halse stecken. Statt Humor umhüllen uns nun Tränen - eine stille Solidarität. Es ist so schön, eine wahre Freundin an meiner Seite zu wissen. Manchmal ist Lachen eben nicht die beste Medizin, sondern authentisches Mitgefühl und ein wortloser, aber ehrlicher Händedruck.

Bianca und ich sind bereits seit unseren wilden Zwanzigern befreundet. Wir kennen und respektieren die jeweils individuelle Art, mit Ängsten, Unsicherheiten und Kritik umzugehen. Dadurch können wir einander so akzeptieren, wie wir sind, und offen über unsere Gefühle und Bedürfnisse sprechen. Ich schätze es von ganzem Herzen, dass ich bei ihr meine Gedanken frei äußern kann, ohne mir Sorgen machen zu müssen, sie vielleicht später zurücknehmen zu wollen. Sie ist wie ein Tagebuch, dem ich mich öffnen kann, um es dann wieder später ein wenig schlauer zu verschließen. Ich wünsche jedem, einen solchen Seelenfreund an seiner Seite zu haben, mit dem man sich entfalten und wachsen kann, ohne durch Neid, Macht oder Gier eingeschränkt zu werden.

Die kühle Luft des sonnigen Frühlingstages tut mir gut. Wir gehen unendliche Schleifen rund um den Friedensengel und beobachten das vorbeiziehende Wasser der Isar. Luna kann es kaum glauben, wie viel Zeit sie zum Toben hat.

Unser Spaziergang ist von vielen Fragezeichen geprägt. Weder Bianca noch ich kennen uns mit dem Thema Krebs aus, daher können wir nur spekulieren und unsere Gedanken austauschen.

Zum Aufwärmen finden wir einen freien Fensterplatz in einem nahen Café. Bei einer heißen Schokolade haben wir uns wohl mein vorerst letztes Tiramisu geteilt. Denn ich habe gehört, dass Zucker ideales Futter für Krebszellen ist. Heute macht mich dieser süße Verführer für einen Moment glücklich.

Der Name »Tiramisu« bedeutet übersetzt so viel wie »Zieh mich hoch« oder »Mach mich glücklich« – wie passend!

Als ich zu Hause die Türe öffne und Luna freudig nach vorne stürmt, treffe ich völlig unerwartet auf meinen Mann. Er hat alles abgesagt, was möglich war und kommt mir entgegen, bevor ich mich aus meinem Mantel schälen kann. Ich habe ihn so noch nie erlebt. Er wirkt unsicher, erst zögerlich, als wäre ich zerbrechlich. Endlich nimmt er mich fest in die Arme, und es schüttelt ihn am ganzen Körper. Zum ersten Mal seit wir uns kennen, weinen wir gemeinsam eng umarmt. Das wird das einzige Mal sein, dass wir der Angst erlauben, sich Raum zu nehmen und sich uns offen zu zeigen – nur dieses eine Mal! Danach übernehmen wir wieder die Kontrolle!

Ich bin dankbar, dass ich einen Mann habe, der auch diese Seite seiner Gefühle offenlegen kann. Als wir uns voneinander lösen, brauchen wir keine weiteren Worte. Wir gehen wieder in unseren positiven Modus, der uns als Team unschlagbar macht, und ich freue mich über den bunten Blumenstrauß, der mich erwartet.

Alles wird gut, es ist noch nichts bestätigt. Wir müssen warten.

Tage des Wartens

Es sind lange Tage vergangen und ich habe immer noch keinen Anruf von meinem Radiologen erhalten. Die Spannung in der Luft ist förmlich greifbar. Dr. Kling war zwar klar in seinen Worten, aber die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt.

Über das Wochenende konnte ich meine positive Stimmung aufrechterhalten. Vielleicht ist es nur ein schlechter Witz, eine böse Verwechslung. Ich telefoniere mit meiner Familie: meine Eltern mit ihren neuen Partnern an ihrer Seite und meinem Bruder. In diesem Moment fühle ich mich optimistisch und bereit für alle Abenteuer, die das Leben mir bietet. Aber das Drama bei Dr. Kling lasse ich lieber aus diesen Gesprächen heraus. Mein Bauchgefühl sagt mir eindeutig: Es ist weder der richtige Zeitpunkt noch das passende Medium, um darüber zu plaudern. Meine Eltern und mein Bruder leben gesund und glücklich in meiner alten Heimat bei Fulda, hunderte Kilometer entfernt. Wir telefonieren regelmäßig, aber ein Treffen zu koordinieren, gleicht einer Odyssee - anscheinend haben wir alle viel zu viel um die Ohren!

Ich sende weiterhin stille Wünsche ans sogenannte Universum, in der Hoffnung, dass alles nur ein großer Irrtum ist. Ich meine, ich bin fit wie ein Turnschuh! Ich habe all die Jahre auf gesunde Ernährung und regelmäßigen Sport geachtet. Mein Stressniveau war stets auf einem positiven Level, nie so hoch, dass es mir den Schlaf raubte. Jedenfalls nicht mehr in den letzten Jahren. Ich habe mich an den hektischen Zeitplan meines Jobs gewöhnt. Nach zwei Jahrzehnten in der Baufinanzierungsvermittlung bin ich beinahe ein alter Hase in der Branche und habe dabei früher so manche schlaflose Nacht durchlebt. Der Beruf ist für mich emotional, weil ich die

Verantwortung für die Verwirklichung der Träume meiner Kunden oft sehr persönlich nehme.

Seit drei Jahren verbringe ich zunehmend mehr Zeit an der italienischen Luft, mit atemberaubendem Blick auf den Gardasee und den bis in den Frühling oft schneebedeckten Monte Baldo.

Diese zauberhafte zweite Heimat in Tremosine sul Garda, teile ich mit meinem Mann Fritz und unserer spielsüchtigen, cremefarbenen Labradoodle-Hündin Luna. Hier haben wir unser Traumhaus verwirklicht, ein Resultat von so vielen Jahren harter Arbeit und zahlreichen Herausforderungen. Gemeinsam waren wir bislang ein hervorragendes Team und konnten alles erreichen, was wir uns vorgenommen haben. Ohne Fritz an meiner Seite hätte ich wahrscheinlich in meinem Leben viel weniger auf die Reihe gebracht. Er ist mein ehrlicher Coach, sowohl in beruflicher als auch persönlicher Hinsicht. Auch wenn seine treffenden Worte mich oftmals ärgern und ich dann zickig reagiere, da ich mit Kritik noch nie gut umgehen konnte.

Jedoch trieb mich seit einiger Zeit eine innere Unruhe um; gerade an dem drei Monate zurückliegenden Neujahrstag - während wir am Strand von Limone spazierten - äußerte ich zum ersten Mal meinen aufkeimenden Wunsch, im Leben etwas Neues zu wagen. Vielleicht sogar meine Firma zu schließen.

Das waren völlig unerwartete Worte von mir und Fritz schaute mich erstaunt an.

Er hackt nach: »Brauchst du diese Arbeit nicht für deine Bestätigung? Deine Kunden haben dir immer so viel bedeutet, oder?«

Mit einem Lächeln antworte ich: »Du kennst mich echt gut! Ich kann mein Gefühl schwer formulieren, es ist wie eine innere Unruhe in mir. Es ist nicht so, dass ich meinen Beruf nicht mehr mag oder

keine Anerkennung mehr brauche, aber es gibt noch so viele andere Dinge zu entdecken. Ich fühle mich irgendwie leer, als wenn mir etwas Wesentliches fehlt.«

Während wir weiter am Ufer des Gardasees entlang schlenderten, erklärte ich ihm genauer meine Gedanken. Ich sprach davon, wie schnell die Zeit vergeht und wie kostbar sie ist, gerade jetzt im neuen Jahr wurde mir das besonders bewusst.

»Ich möchte neue Erfahrungen machen«, fuhr ich fort. »Vielleicht etwas ganz anderes ausprobieren.« Die Vorstellung von Veränderungen machte mich aufgeregt und zugleich ängstlich.

Fritz nickte nachdenklich und sagte schließlich: »Ich unterstütze dich, was immer du machen magst.« Sein Zuspruch gab mir damals Mut. Ich konnte noch nicht wissen, wie schnell eine radikale Umsetzung folgen sollte ...

Mein Leben war eingespielt und abwechslungsreich. Unsere Arzttermine nahmen wir ernst, aber offen gestanden, habe ich nie ernsthaft über Krebs nachgedacht. Ich war mit 46 Jahren noch viel zu jung. Wir haben natürlich schon Schicksalsschläge erlebt. Uli, unser smarter Freund und Nachbar, hat 15 Jahre gegen den Krebs gekämpft und war für mich ein echtes Vorbild, wie man mit dieser Krankheit auch positiv leben kann. Ich habe sein spezielles Lachen immer noch in meinen Ohren.

Auch Vera, eine langjährige Freundin, verlor nach einer dreijährigen, zuerst homöopathischen Behandlung den Kampf gegen den Brustkrebs. Wir haben sie auf ihrem Weg häufig begleitet und ihre gewählten Behandlungsmethoden bestmöglich unterstützt.

Vera legte mir nachdrücklich Vorsorgeuntersuchungen in kurzen Abständen und wenn möglich bei einem Radiologen ans Herz. Aus diesem Grund entschied ich mich im Alter von 44 Jahren für eine

erste Mammografie. Dabei wurde auf der linken Seite eine Zyste entdeckt, die eine folgende intensive Überwachung notwendig machte und letztendlich mein Leben rettete. Ich habe weder einen Knoten gespürt noch irgendeine Veränderung der Brust oder gar Schmerzen. Nicht in den letzten zwölf Monaten und auch nicht davor. Wie hätte ich früher darauf kommen können, dass sich eine lebensbedrohliche Krankheit in mir ausbreitet?

Meine Gedanken schweifen zurück in die Gegenwart.

Meist blicke ich abwesend aus dem Fenster oder gehe lange Stunden mit Luna in den Bergen spazieren. Ich möchte kein Selbstmitleid zulassen, ich will keine Schwäche zeigen und vor allem nicht an das denken, was in ein paar Tagen auf mich zukommen kann.

Das Wochenende ist wie in einem Vakuum gefangen, weder in meiner alten Welt noch in einer neuen.

Auch mein Mann Fritz ist unruhig. Er hat sich eine Erkältung eingefangen und verbringt unser vielleicht letztes sorgloses Wochenende im Bett. Er möchte für die kommenden Tage fit sein – das bedeutet jedoch, dass wir in unserer freien Zeit nichts zusammen unternehmen können. Offen gestanden ärgere ich mich darüber. Es könnte mein letztes gesundes Wochenende sein. Ein wenig trotzig gehe ich am Samstagabend alleine auf die Geburtstagsfeier von Freunden. Doch ich fühle mich etwas neben der Spur. Ursprünglich wollten wir Mädels uns schick machen. Das wird mir bewusst, als ich in einem weißen Hemd und modisch zerrissenen Jeans vor den anderen in schicken Kleidern stehe. Ups, das habe ich im ganzen Gedankenkarussell vergessen. Aber egal, ich kann mich nicht mehr darum kümmern. Gleich zur Begrüßung wird mir ein alkoholfreier Drink serviert, wie aufmerksam! Ich bin gerührt - ein Cheers auf die Prinzipien meiner bisherigen Welt, auf die ich so stolz war. Jetzt scheinen sie mir immer noch wichtig, aber nicht mehr so wertvoll. Die

Gespräche der Frauen drehen sich gleich zu Beginn um Wechseljahre, Hormonspiralen und unweigerlich um das Thema Brustkrebs. Puh, das kann doch nicht wahr sein, das schaffe ich jetzt wirklich nicht zu überspielen. Über meine jüngsten Befürchtungen möchte ich nicht sprechen. Schnell lenke ich das Gespräch in eine andere Richtung, bevor ich meine Fassung verliere.

Später sitzen wir in einem kleinen und gemütlichen Lokal namens »La Mingla« in Gargnano. Marco, der Chefkoch und Unterhaltungskünstler in Personalunion, serviert uns mit Leidenschaft und einem Augenzwinkern Köstlichkeiten aus der Region und amüsante Anekdoten. Ich mag seine besonnene und wertschätzende Art, wie er uns die regionalen Gerichte vorstellt. Er erzählt voller Stolz von ihrer Herkunft und ich spüre die Liebe, die er beim Kochen als ganz spezielle Zutat hinzufügt. Wir lassen uns durch ein sinnliches Menü treiben und fühlen uns in unserer Runde verbunden, wir schätzen diesen Moment.

Die anderen sind laut und lustig, wir lassen unseren Freund hochleben und stoßen auf das Leben und seine Erfolge an.

Wir sind alle noch gefühlt jung, keiner von uns ist über 50 Lebensjahre alt. In dieser Gruppe von Unternehmern gibt es keinen Platz für das Thema Krankheit oder Schwäche. Wir führen ein großartiges Leben, es geht uns unglaublich gut. Durch unsere Arbeit haben wir viel erreicht, aber auch viel Zeit investiert. Nun könnten wir uns mehr und mehr zurücklehnen und uns Freiräume nehmen, wenn da nicht unser Ehrgeiz wäre.

Ich halte oft mitten im Geschehen inne, wie in Zeitlupe beobachte und genieße ich die Augenblicke beinahe ungeduldig.