

## Inhalt

- Zum Geleit
- Einleitung
- Diagnose Brustkrebs und die Woche davor
- Voruntersuchungen
- Operation und die Zeit im Krankenhaus
- Weitere Untersuchungen: Hat der Krebs gestreut?
- Perücke und Übersinnliches
- Port-Operation
- Erste Chemotherapie im Krankenhaus
- Haarverlust
- Zweite Chemotherapie beim Onkologen
- Dritte Chemotherapie, HER-2-neu-3+++ und Vergangenes
- Vierte und fünfte Chemotherapie - neues Jahr und neues Auto
- Sechste und letzte Chemotherapie
- Bestrahlung
- Eierstockentfernung und neue Frisur
- Mammographie und viel Angst
- Kur
- Stress
- Urlaub
- Sterben
- Wieder Stress
- Umzug, andere Pläne und immer wieder Stress
- Erlösung
- Alles ist gut
- Epilog

### Einleitung:

In erster Linie habe ich dieses Buch für die mir Nahestehenden und mich geschrieben. Es ist ein sehr persönlicher Bericht entstanden, teils schonungslos offen und nicht ganz ohne Nebenwirkungen. In gewisser Weise ist es eine Art Abrechnung mit meinem bisherigen Leben, weshalb ich die Hauptperson bin und weniger der Krebs.

Wünschen würde ich mir dennoch, mit meinen Gedanken und Gefühlen andere Brustkrebspatientinnen und deren Angehörige zu erreichen, um Ihnen Mut zu machen. Für mich war die Zeit von der Diagnosestellung bis zur Nachsorge ganz sicher nicht leicht. Dennoch war meine Krebserkrankung - und das, was zeitgleich passierte - ein wertvolles Geschenk, denn jetzt lebe ich dankbarer, klarer, freier, unerschrockener und ehrlich und bin sehr glücklich. Das wünsche ich allen Erkrankten von Herzen.

Ich weiß, dass man nicht zwangsläufig resignieren und verzweifeln muss, sondern es schaffen kann, gerade eine lebensbedrohliche Krankheit als große Herausforderung, Chance sowie als eventuell längst überfälligen und notwendigen, vielleicht radikalen Wendepunkt im Leben anzunehmen. Egal wie alles endet.

Nicola Nordenbruch

### Auszüge:

An einem Montag im Oktober 2004 um acht Uhr saß ich in Panik im Wartezimmer meines Gynäkologen.

Drei Tage zuvor hatte ich beim Eincremen nach dem Duschen einen erbsengroßen harten Knoten unterhalb meiner rechten Brust ertastet. Der Schreck war wie ein Schlag in die Magengrube. Immer wieder befühlte ich hektisch die Stelle und mir wurde heiß und kalt. Ich ließ mir gleich den nächstmöglichen Termin beim Arzt geben.

Bereits eine Woche zuvor, genau an meinem 45. Geburtstag, beschlich mich ein beängstigendes, diffuses Gefühl, das sich hartnäckig hielt und das ich nicht einordnen konnte. Es war gemischt mit einem beklemmenden Unbehagen, als ob in naher Zukunft etwas Unangenehmes passieren könnte, dem ich nicht gewachsen wäre.

[.....]

Als ich dann kurz darauf den Knoten fühlte, dachte ich: "So, jetzt hast du Brustkrebs. Deshalb also die die mulmigen Gefühle und Vorahnungen der letzten Tage."

[.....]

Dr. S. untersuchte mich zusätzlich per Ultraschall und wurde nervös und etwas fahrig. So hatte ich ihn noch nie gesehen. Ich bat ihn, nichts zu beschönigen und mir die Wahrheit zu sagen. Mit der Realität komme ich besser zurecht. Er sagte dann: "Also, da ist leider etwas, was nicht gut aussieht. Gewissheit bringt eine Mammographie und die sollten Sie jetzt gleich machen lassen."

[.....]

Die Minuten, die ich oben ohne in der Umkleidekabine meines Radiologen verbrachte und auf den Befund warten musste, waren unerträglich. Irgendwie fühlte ich mich wie eine nervöse Versuchsratte in einem zu kleinen Käfig; einer höheren, bösen Macht ohnmächtig ausgeliefert ohne Schutz, Hilfe und Hoffnung. Im Zeitraffer ging mir durch den Kopf, was ich alles organisieren müsste, wenn es Krebs wäre, aber ich konnte diese chaotischen Gedankenketten nicht zusammenbringen. Endlich ging die Tür auf und Dr. L. sah mich mit undurchschaubarem Blick an, während er sonst immer lächelte. Also wusste ich gleich, was los war.

[.....]

Obwohl meine Lymphknoten ohne Befund waren, sollte es für mich aber dennoch eine Chemotherapie geben.

[.....]

An den Tagen, die mir vor der fünften Chemo noch blieben, unternahm ich viel und fühlte mich gesund. Die Perücke erinnerte mich natürlich ständig daran, dass ich Krebs hatte. Zu dem Zeitpunkt wusste ich sicher, dass meine Krankheit mich im Positiven prägen und dass ich mich täglich damit auseinandersetzen würde. Ablenken musste ich mich nicht, denn ich wollte spüren, dass ich Glück gehabt hatte und dass das Leben endlich ist. Mein Krebs hat mir indirekt so viel Lebensfreude geschenkt, dass ich die Erfahrung nicht missen möchte.

[.....]

Mir ist klar, dass ich weiterhin aufpassen und daran arbeiten muss, nicht in alte Verhaltensweisen zurückzufallen und mein Leben so zu leben, dass es mir und den mir Nahestehenden damit auf lange Sicht gut geht. Erst dann kann ich ehrlich und authentisch für andere da sein. Mein Lebensmotto ist jetzt: "Achtsamkeit" für mich und andere. Ich bin kein Statist mehr in einem fremden Film. Vielleicht bin ich - fast - angekommen in meinem Leben.

[.....]

