

# Ich gebe weiter, was ich bekomme

## Frauenselbsthilfe nach Krebs

In der alten Seidenstraßenmetropole Bucharra gibt es einen so genannten Vogelmarkt. Außer gerupften Hühnern und Enten ist aber nicht ein Vogel zu finden. Das allgegenwärtige „Zwitschern“ stammt von den vielen Frauen, die hier ihre Waren anbieten oder um die Preise feilschen, die Vorzüge des gerade probierten Parfums oder Goldkettchens preisen. Ein klein wenig fühlte ich mich dorthin versetzt, als ich die „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ besuchte. Doch der Name der Gruppe lautet jetzt ganz anders – eine merkwürdige Geschichte, gut um mal drüber nachzudenken!

### Bericht vom Schimmel

Da gibt es eine seit über 20 Jahren gut funktionierende Gruppe von an Krebs erkrankten Frauen in Remscheid. Ihre Sprecherin ist quicklebendig und vital, auch noch im Alter von über 70 Jahren. Nach den Statuten des Bundesverbandes stand nun eine Neuwahl der Gruppensprecher an, eine zweite Kandidatin stand aber nicht zur Verfügung, da sich keine der anderen Mitglieder für diese Aufgabe als geeignet erachtete. Leider steht in den Regeln auch drin, dass die Sprecher nicht älter als 69 Jahre sein dürfen. Somit ist sie nicht mehr wählbar. Eine Gruppe ohne Sprecherin kann nicht sein. Die einzige bisher gefundene Alternative, wenn man sich nicht ganz auflösen will (und warum sollte man das tun?): aus dem Verband austreten und eine eigene Gruppe bilden. So ist der neue Name der Gruppe nun „Selbsthilfe nach Krebs für Frauen und Männer aus Remscheid und Umgebung“ (einige kommen auch aus Solingen oder Wermelskirchen und einige sind auch Männer). Sie verlieren damit allerdings ihre Mitgliedschaft im Verband mit einigen Vergünstigungen und guten Kontakten. Höre ich da etwa einen Schimmel wiehern?



### unterschiedliche Erwartungen

Vielleicht ist diese Merkwürdigkeit auch nur ein anderer Ausdruck dessen, dass manche Fachleute sich nicht immer sehr gut in die Lage der Erkrankten hinein versetzen können. Zum Beispiel berichten zwei Frauen, wie sie



auf einer Bundestagung des Verbands zwar viele interessante Fakten hören konnten: Wie lange dauert es, bis man sicher sein kann, dass der Krebs nicht wieder kommt? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit der Wiedererkrankung? etc. „Die Darstellung der Fakten zog uns regelrecht runter, es ging uns richtig unter die Haut, wir wurden immer kleiner. Dabei brauchten wir eigentlich Mut, wir wollten aufgerichtet werden, wollten Kraft bekommen, Hoffnung, Zukunft.“ Das erfuhren sie dann aber von den ande-

ren Teilnehmerinnen, die sie in den Arm nahmen, trösteten und wieder aufrichteten.

## Was hilft uns?

Aber gleichgültig unter welchem Mantel man sich trifft: Genau das ist die Aufgabe der Selbsthilfegruppen. Wie gut das klappt, zeigt die Aussage einer Teilnehmerin: „Ich komme seit 1997 in die Gruppe, auch nachdem ich nach Solingen gezogen bin. Man fühlt sich wohl hier, aufgehoben.“ Oder eine andere sagt: „Wir müssen auch mal über was anderes reden, zwei Stunden einfach nur Spaß haben, nicht immer nur über unseren Krebs sprechen.“ Wenn es viele solche Gruppen gibt, ist das ein Vorteil für alle. Die Gruppenarbeit muss weiter gehen.

Dazu hilft auch der Spaß bei einem Rollenspiel, wenn man sich hineinversetzen soll in das, was andere fühlen, durchleben, Rollen werden getauscht, man lernt besser zu verstehen, was in anderen vorgeht. Überlegungen werden angestellt, wieder einmal Ärzte einzuladen, um über neue Erkenntnisse und Entwicklungen der Therapieformen informiert zu werden. Gemeinsame Ausflüge werden geplant und organisiert wie zuletzt die Tour durch den Brückenpark mit anschließendem Kaffeetrinken.

## Ich gebe weiter, was ich bekomme.

Mit das Wichtigste bleibt es aber, sich gegenseitig zu stützen, Mut zu machen und sich ausprechen zu können. Denn manche können auch in der Familie nicht über ihre Krebserkrankung sprechen. „Mein Mann konnte nicht mit mir darüber sprechen aus Angst, es könnte mir dadurch schlechter gehen. Aber daran bin ich selbst gewachsen, ich kann jetzt auch anderen helfen, nicht nur Krebskranken.“ Sie arbeitet inzwischen ehrenamtlich im Altenheim, was ihr richtig Spaß macht. Und wenn jemand aus der Gruppe akut erkrankt ist, werden Besuche im Krankenhaus oder im Alten- bzw. Pflegeheim organisiert. Man kümmert sich um einander, auch wenn es manchmal schwer wird zu sehen, wie eine lange bekannte Freundin immer kranker wird und sogar verstirbt. Einmal haben sie sieben Frauen in einem Jahr verloren. Wie schützen sie sich davor, von der Trauer überwältigt zu werden?

„Da brauche ich ein kleines Mäuerchen für mich. Man soll mitfühlen, aber man darf nicht mitleiden.“ Selbst aktuell betroffen, beschreibt eine Frau aus der Gruppe: „Ich unternehme viel mit meinen Enkeln, freue mich über viele Kleinigkeiten. Das kostet nicht viel, bringt mir aber was, ob wir im Park spazieren gehen und Rehe füttern oder einfach das Zusammensein genießen.“ Ein Satz, den sie einmal las, als es ihr richtig schlecht ging, hat ihr dabei sehr geholfen:

*„Ich weinte darüber, dass ich keine Schuhe hatte. Da sah ich jemanden, der hatte keine Füße mehr.“*

So genießen die einzelnen Mitglieder und auch die Gruppe als Ganzes ihr Leben, sie gehen gemeinsam durch Dick und Dünn, erfahren Freud' und Leid miteinander. Und zwitschern wie die Vögel im Frühling bei Kaffee und Kuchen – oder bei Lachs-Crêpes-Röllchen mit Dill. Mein Gott, waren die lecker!

Ansprechpartner: Heide Pflugrad, Remscheid

