

Gesundheitsheldinnen - Brustkrebs

Intro: Herzlich willkommen bei "seko on air". Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Irena Težak: Unsere Podcastreihe rund um Frauen, die sich für mehr Gesundheit für sich und andere einsetzen, geht mit dem Thema Brustkrebs weiter. Susanne Wagner berichtet im Gespräch mit Sarah Payer über ihre Motivation, die Selbsthilfegruppe "Lebenslust" gegründet zu haben. Außerdem erfahren Sie, wie es Frauen nach der Akuttherapie ergeht und was sich die Patientinnen eigentlich für die Nachsorge wünschen.

Sarah Payer: Herzlich willkommen aus Regensburg! Mein Name ist Sarah Payer von Kiss Regensburg, der Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe. Ich freue mich, heute mit einer Frau sprechen zu dürfen, deren Lebensmut und Lebenslust sie überhaupt hierher und in die Selbsthilfe geführt hat. Grüß Gott, Frau Wagner!

Sarah Payer: Hallo Frau Payer!

Sarah Payer: Frau Wagner sie sind Initiatorin einer Gruppe zum Thema Brustkrebs. Wie kam es dazu, dass Sie persönlich beschlossen haben, in der Selbsthilfe aktiv zu werden?

Susanne Wagner: Am Ende meiner Akuttherapie für hormonempfindlichen Brustkrebs habe ich festgestellt, dass ein unglaublicher Bedarf da ist. Ich habe eine Freundin gehabt, die mich durchbegleitet hat von Anfang an. Also ich hatte jemand, den ich fragen konnte, wie komme ich klar mit der Diagnose Brustkrebs mit 44? Ich habe es selbst ertastet, und ich hatte immer jemanden. Die hat mir helfen können in der ganzen Diagnostik: Was bedeuten die ganzen Abkürzungen? Auf was muss ich achten? Und so weiter. Und hat mir auch da schon ganz viel Lebensmut mitgegeben. Und während meiner Behandlung habe ich festgestellt, dass so viele Frauen alleine waren, und ich konnte gar nicht fassen. Dann aus diesem Bedarf erkennen und auch diese Ungläubigkeit und Frustration, dass so viele Frauen alleine gelassen werden, kam dann einfach mein Entschluss: Ja dann, wenn es sowas nicht gibt in Regensburg, dann gründe ich jetzt sowas.

Sarah Payer: Das ist ja ein großer Schritt, sich da aufzumachen und zu sagen, ich nehme das jetzt in die Hand in dem Moment, wo man vielleicht selbst gar nicht so viel Kraft, dafür hat.

Susanne Wagner: Ja, das stimmt schon. Das ist wahrscheinlich schon auch eine persönliche Geschichte. Ich komme auch aus dem sozialen Bereich. War schon immer engagiert, auch für meine Töchter an den Schulen. Wenn man sich engagieren möchte, dann hat man das so ein bisschen im Blut, glaube ich einfach auch. Und dann dachte ich mir, jetzt grad habe ich gerade wieder so ein bisschen Kraft nach diesen ganzen Akuttherapie - Behandlungen eben, und hab dann gemerkt, also, ich habe wieder Lust, was zu bewirken. Also zum Thema Selbstwirksamkeit, einfach wieder was schaffen für die Arbeit hat die Kraft noch nicht gereicht, mit zwei "Pubertieren" zu Hause. Aber irgendwie wollte ich wieder was für mich machen, was, was in die Hand nehmen, was gestalten für andere, was ermöglichen.

Das hat mir dann, glaube ich, einfach die Kraft gegeben. Während der Behandlung wäre das nicht gegangen. Das ist ganz klar, und das ist auch immer die große Frage: Wieso gibt es nicht genügend Selbsthilfegruppen? Weil in der Situation ist man zu erschlagen, zu geschockt, um da eine Selbsthilfegruppe zu gründen. So ging es zumindest mir. Da war auch nicht die Notwendigkeit durch meine Freundin da. Aber dann danach wollte ich aber auch mich nicht wegducken oder es ignorieren, sondern Leute aktiv positiv...da einfach mit der Situation, die ja nicht mit Ende der Behandlung vorbei ist, sondern das Thema Angst vor einem Rezidiv, Nachsorge, Krebsnachsorge, wie geht es jetzt weiter für mich? Das bleibt. Das ist nicht weg, das kennen ganz sicherlich viele Betroffene, dass Nichtbetroffene sagen: jetzt ist doch alles gut, jetzt ist doch alles geschafft. Aber dann geht das Kopfkino usw. . Die ganzen Gänge, Arzttermine, es geht alles weiter. Und man fühlt sich dann da nicht mehr so aufgehoben, weil die Ärzte sind dann oft nicht mehr so zuständig. Da ist einfach die Solidarität, das Miteinander, der Austausch einer Selbsthilfegruppe dachte ich mir, das könnte doch was positiv bewirken, und deswegen hat es dann auch trotz vielleicht noch nicht so 100% "Powermanagement", sag ich jetzt mal, ging es trotzdem einfach, dass man gesagt hat, ich möchte das jetzt einfach bewerkstelligen. Und dann hab ich mich bisschen erkundigt und bin dann eben an Kiss herangetreten.

Sarah Payer: Und dann kam so die Gründungsphase. Was kam denn bei der Gründung da auf Sie zu? Welche Hürden haben Sie da so genommen?

Susanne Wagner: Ja, bei der Gründung ist erstmal die Frage, was muss ich denn als Gründerin einer Selbsthilfegruppe beachten? Was gibt's einfach für Richtlinien? Wie funktioniert das, auf was muss man Rücksicht nehmen? Was darf man nicht machen? Was sollte man machen? Wie kann ich das bewerben? Also, das waren so mehrere Sachen, und da bin ich dann eben halt wirklich ganz toll beraten worden. Dann war der Punkt da: muss ich in Flyer machen? Wie soll der ausschauen? Wie möchte ich mich nennen? Was möchte ich ja auch nach außen hin kommunizieren? War zuallererst war trotzdem ich die Gründerin, und jetzt wächst ja die Gruppe, und jetzt sind wir ein Team, sage ich jetzt mal. Auch eine Örtlichkeit finden. Es sind einfach viele Fragen, die am Anfang stehen, und da war einfach für mich die Beratung halt einfach so wichtig. Und die größte Hürde war dann tatsächlich, eine Räumlichkeit zu finden. Und eine gemütliche Räumlichkeit, also nicht nur ein Hörsaal im Krankenhaus oder andere Räumlichkeiten, die sehr nüchtern, steril sind, sondern ich habe mir eingebildet, ich möchte es ganz gerne eigentlich in einem Lokal haben. Dass wir, wenn wir uns treffen, dann uns einfach auch ein lecker Kaffee machen lassen können oder einfach ein bissl bedienen lassen, wenn man schon so als Mama meistens ja den ganzen Alltag bewältigen muss und da kann man sich einfach mal gut gehen lassen. Und das war dann tatsächlich sehr schwer, was umsonst zu finden, weil eine Selbsthilfegruppe soll ja umsonst sein, soll ja keine Kosten generieren, und von daher war mir das wichtig.

Sarah Payer: Jetzt gibt's so einen gemütlichen Raum, wo man sich treffen kann, mitten in Regensburg, im Herzen Regensburgs.

Susanne Wagner: Genau mitten im Herzen Regensburgs. Da war ich einfach ganz frech und hab dann angefragt beim Café Freiraum. Und da haben wir jetzt einfach wirklich eine ganz tolle Möglichkeit bekommen, dass wir da einmal im Monat uns montags, meistens ist es der erste Montag im Monat, da abends im Café Freiraum ganz exklusiv nur für uns treffen können und dann da wirklich intim und ungestört uns austauschen können, uns unterhalten können, gegenseitig unterstützen können, lachen können, ist kein Trauerverein, wir lachensehr viel.

Sarah Payer: Das steckt ja auch schon im besonderen Namen. Der Name der Gruppe ist ja "Lebenslust". So ne Diagnose an sich und der jahrelange Kampf, der ja auch nach der Behandlung oder nach der ersten Behandlung dann tatsächlich auch weiterhin ansteht, das ist ja ein starker Tobak. Und deswegen ist der Name "Lebenslust" als Gruppe schon wirklich sehr, sehr Mut machend und irgendwo auch Programm offenbar.

Susanne Wagner: Ja, also, ich will das gar nicht leugnen. Also mit der Diagnose, das war natürlich ein unglaublicher Schock, braucht man nicht reden. Mit 44 denkt man ja: wie jetzt? Die Kinder sind jetzt endlich einigermaßen groß, man kann wieder mit den Mann was machen oder einfach so sein Leben auch wieder ohne Kinder aktiver leben. Nicht, dass sie lästig wären. Aber so ist es nur mal, dass man als Frau dann man nicht mehr immer nur die Mama sein will, und dann kommt diese Diagnose, und das war ein ziemlicher Schock. Aber die Lust am Leben, also das war so der erste Gedanke. Auch dadurch, dass ich es einfach schon vorgelebt bekommen habe. Auch durch meinen Herzensmenschen, durch meine Freundin, die die Diagnose schon vor mir hatte, mit 34 damals tatsächlich. War das so für mich ganz klar, also die Lebenslust, die Lust daran, weiter jeden Tag zu leben, und keiner von uns hat ne Garantie, es kann uns zu viel passieren. Meinen Töchtern sag ich immer: uns kann auch der Himmel auf den Kopf fallen, wie bei den Galliern, gell. Und deswegen also diese Lust am Leben war so das erste, was ich einfach gedacht habe, wenn ich schon eine Selbsthilfegruppe mache, dann muss ich einfach auch meine Lust am Leben auch alleine schon durch den Namen weitertragen. Und ich habe jetzt auch die Rückmeldung von inzwischen 35 Frauen im E-Mail-Verteiler der Selbsthilfegruppe, das genau auch dieser Name sehr angesprochen hat, tatsächlich genau. Und ich bin der absoluten Überzeugung, dass Kopf und Herz in der Bewältigung einer Krankheit, eines Schicksalschlag, da gibt es ja diverse Sachen, die uns aus dem Leben reißen können, einfach durch eine Lebenslust es einfach erleichtern kann.

Sarah Payer: Es gibt so ein Lied, das fällt mir gerade spontan ein: "Lust auf Leben heute spüre ich dich". Das ist so das, was da einen Menschen, der eine schwere Erkrankung plötzlich hat und damit umgehen muss und danach auch weiter lebt, diese Zeit des Danachs mit aller Unsicherheit hat, dass das dann auch tatsächlich tragen kann, dass das dann entsprechend begleitet. Wie ist aktuell so der Stand der Gruppe? Sie haben ja gesagt, das sind jetzt 35 Personen, ja doch eine ganze Menge. Die werden nicht immer alle gleichzeitig da sein. Mal geht's jemandem nicht aus oder mal jemanden vielleicht nicht gut. Wer und wie viele Selbsthilfeaktive sind denn bei so Treffen, bei so einem klassischen Treffen da?

Susanne Wagner: Also die höchste Zahl einmal waren tatsächlich 19 Frauen. Im Schnitt sind wir jetzt zwischen sieben und 12/13 Frauen, die sich treffen. Schon so ein harter Kern dann letztendlich auch dabei, die fast jedes Mal dabei sind. Also auch ich bin jedes Mal dabei, nur einmal nicht, da war ich auf Reha. Aber ansonsten versuche ich schon so erst mal so als Anker immer dabei zu sein, halte Kontakt mit dem Café, dass das auch immer wieder funktioniert mit der Platzreservierung. Und schreibe einmal im Monat, immer so eine Woche vor dem Termin, auch immer nochmal so eine Erinnerungs- E-Mail an diesen E-Mail Verteiler, eben auch nochmal, um daran zu erinnern, dass jetzt der Termin ist und ob jemand vielleicht eine leckere Quiche bestellen muss. Das ist freiwillig, muss man nicht, aber könnte man auch noch bestellen, und ich sammle auch so ein bisschen Informationen. Das heißt, langsam wird es immer mehr, auch schon wie so ein kleiner Newsletter. Das heißt, wenn ich entdecke, dass irgendwelche Termine sind, neue Informationsmöglichkeiten, wenn zum Beispiel Kongresse die neuesten Informationen zusammenfassen, und man kann das dann auf YouTube nachlesen oder nachschauen/nachhören, schicke ich da die Links mit. Und da hab ich jetzt die Rückmeldung bekommen, dass sie sich da immer freuen. Und ja, so funktioniert praktisch so dieser Start in die Gruppe. Und der Ablauf, also bei so einem Treffen, ist dann tatsächlich so, dass wir uns dann einfach austauschen. Meistens kennen wir uns jetzt ja schon. Wenn jemand Neues kommt, dann versuchen wir immer, durch ein kleines Blitzlicht die auch mit einzubinden. Sozusagen: Wo ist unser Stand gerade? Mit welcher Diagnose gelten wir gerade als geheilt? Sind wir schon in der Palliativmedizin angebunden? Weil durch Rezidive praktisch eine Dauerbehandlung da ist. Haben wir auch Frauen dabei. Wir haben aber auch Frauen dabei, die die Krebsdiagnose vor zwölf Jahren hatten und dann aber durch den Titel und durch die Gründung sich angesprochen gefühlt haben und gesagt haben: Mensch da komme ich vorbei, ich möchte Mut machen. Also es muss auch nicht immer wieder zurückkommen, oder man kann auf jeden Fall sehr viele Jahre ohne Rezidiv leben und auch gut leben, und deswegen ist es so ein positives Miteinander. Wird auch nichts ausgespart, über schlechte Situationen, schlechte Momente wird gesprochen. Aber dieser Solidaritätsgedanke, dieses Miteinander sich austauschen, sich helfen, wissen, man ist nicht alleine damit und auch frei von der Leber reden können, weil jemand, der diese Erkrankung halt noch nicht durchgemacht hat, der kann sich in viele Sachen natürlich reinfühlen, aber er steckt trotzdem nicht in unserer Haut. Und deswegen ist es dann schon so eine besondere Ebene, auf der wir uns dann einfach austauschen und gegenseitig unterstützen können.

Sarah Payer: Ist das auch eine Ebene, in der man dann in einer Art und Weise Klartext miteinander redet, den man anderen Personen vielleicht nicht zumuten, nicht zumuten kann?

Susanne Wagner: Ja, ist man manchmal auch makaber. Manchmal, wenn ich bedenke, mit anderen Freundinnen kann ich so jetzt nicht drüber sprechen. Oder die wollens vielleicht auch manchmal gar nicht mehr hören, weil die müssen auch in ihrem Alltag weiterleben, weitermachen, und da ist natürlich dann immer wieder das Thema Krebs, was dann aufpoppt. Das ja auch so ein gewisser Selbstschutz. Ist dann auch manchmal zu viel. Aber wir haben das Thema immer also, das geht nicht weg. Und deswegen wird es dann auch immer einfach so auch angenommen und verziehen oder wie auch immer, wie man es dann genau benennen will. Das ist ja sehr individuell. Aber dadurch kann man sich einfach dann da gegenseitig unterstützen. Und dieses Miteinander, das finde ich einfach so wichtig, um auch manchen Frauen, die kommen und dann sagen: oh, ich fühl mich so schlecht! Ich habe mich gar nicht darüber sprechen zum Beispiel. Sind auch viele Frauen dabei. Ich war da sehr offensiv mit meiner Diagnose, ich bin da gleich richtig ins Teilen gegangen meines Schicksals. Aber es gibt auch ganz viele Frauen, die sich dann dafür schämen, und das finde ich so ein trauriger Gedanke oder Moment, dass man sich selbst geißelt oder schämt, weil man kann nichts dafür. Das ist... Krebs ist ein Arschloch, das sagen wir auch immer so. Entschuldigung für die harte Sprache. Aber der macht, was er will, und der sucht sich aus, wenn er will. Und natürlich kann jeder durch Ernährung, durch gesunden Lebensstil versuchen, möglichst was verhindern, sag ich mal. Aber da kann ich jetzt auch nur aus der Erfahrung heraus sagen, dass sind die größten Sportlerinnen oder wie auch immer, die ich jetzt kennengelernt habe und gesund nur ernähren und der Krebs kam trotzdem.

Sarah Payer: Das ist jetzt was, was Sie sagen, was ja eigentlich auch so ein Ziel ist, dass Sie als Gruppe im Endeffekt auf diesen Podcast jetzt auf jeden Fall einmal transportieren? Gibt's denn als Gruppe Ziele, die Sie erreichen möchten, wie jetzt eben: bekannt zu machen es kann jeden treffen, egal wie die Lebensführung ist. Manche Lebensarten unterstützen vielleicht einen Ausbruch von Krebs. Wenn ich ein starker Raucher bin, muss ich einfach damit rechnen, dass mein Risiko, Lungenkrebs zu bekommen, höher ist. Aber gibt es denn so Ziele, wo Sie sagen, Mensch, das möchte ich in der Gesellschaft oder im Gesundheitswesen erreichen, oder möchten wir als Gruppe dadurch, dass wir uns treffen und aktiv sind in der Gesellschaft und im Gesundheitswesen erreichen?

Susanne Wagner: Also die größte Frustration unter uns Frauen, jetzt hier in der Selbsthilfegruppe. Es gibt ja auch Männer mit Brustkrebs, muss man dazu sagen, aber ein sehr geringer Anteil und war jetzt auch noch nicht in Regensburg für mich aktiv, dass ich jemanden kennengelernt hätte oder dass jemand auch Kontakt aufgenommen hätte. Aber die größte Frustration für uns Frauen ist tatsächlich, dass wir nach den Akutbehandlungen uns ja nicht genügend betreut fühlen. Nachsorge, die klassische, wie man sie sich so vorstellt, nach einer Chemotherapie und einer Bestrahlung jetzt zum Beispiel. Es gibt so viele unterschiedliche Behandlungsformen von Brustkrebs, weil es hängt ja auch immer von der Beschaffenheit ab und wie alt und hat er gestreut oder nicht und konnte er operiert werden oder nicht. Also da gibt es so viele verschiedene Wege, aber auf jeden Fall nach diesen ganzen Akuttherapien, wo man wirklich dann im Brustzentrum oder Uniklinik oder wie auch immer, wo man angebunden ist, wenn das vorbei ist, dann steht man ziemlich alleine da.

Es gibt so diese Krebsnachsorge, dass man alle drei Monate am Anfang zur Frauenärztin zum Beispiel geht, so diese Standards. Aber mit den ganzen Neben- und Nachwirkungen einer Chemotherapie, eine Bestrahlung und dann vor allem in den sehr häufigen Fällen die Antihormontherapie, die uns Frauen dann von null auf 100 in den Wechsel schießt, mit diesen ganzen Nebenwirkungen dann klarzukommen, da haben wir dann keinen Ansprechpartner mehr. Da gibt es dann keine "After Care Chemo Onko wie auch immer Station", die da wirklich anlaufen kann. Und das ist so der Punkt, dass wir da einfach die Aufmerksamkeit so ein bisschen hinlenken wollen. Wir sind dann auch immer wieder mal im Austausch. Ich bin immer noch durch meine Post- Adjuvant heißt es, also jetzt nochmal ne Tablettentherapie, bin ich immer noch angebunden ans Krankenhaus, und da kann ich dann schon mal was loswerden. Aber Frauen, die das nicht mehr haben, die wirklich nicht mehr mit der Onkologie verbunden sind, die haben dann Niemanden mehr, und da gehört aber eigentlich noch jemand her. Weil die Behandlung des Brustkrebs, jetzt konkret ich kann jetzt nur von dem Krebs sprechen, des wird ja immer besser und die Behandlungen dauern aber auch immer länger, und wir Frauen leben dadurch auch immer länger und sind praktisch immer präsenter/anwesender in den Häusern. Aber die Begleitung, eben mit diesen ganzen Nebenwirkungen klarzukommen, die fehlt, und da ist so ein großes Fragezeichen, und da ist die Unterstützung untereinander unglaublich wichtig. Und deswegen kommen auch viele dann nach dem Treffen der Selbsthilfegruppe raus und sagen: das hat jetzt gut getan, jetzt konnte ich wieder ein paar Sachen klären und ein paar Sachen wieder mich bestätigt fühlen oder neuen Input haben, weil mir sagt, sonst niemand. Und da eben diese Aufmerksamkeit dafür ein bisschen generieren. Die Ärzteschaft, die zum Teil völlig überfordert ist, weil nicht genügend Personal da ist und nicht genügend Chemoplätzte. Auch das haben wir jetzt auch kennengelernt, dass ne Frau mitgeteilt bekommen hat, sie hat keinen Chemoplatz, sie musste das Klinikum wechseln, weil da ist dann hoffentlich ein Chemoplatz dann da für sie. Also, das ist schon brisant auch. Aber wenn halt einfach wir Gott sei Dank länger leben und es noch mehr tolle Behandlungsmöglichkeiten gibt, dann muss man uns halt auch länger begleiten.

Sarah Payer: Haben Sie eine konkrete Idee, wie so eine Unterstützung ausschauen könnte? Sie setzen sich ja mit der Idee von eine ganze Zeit lang auseinander. Was bräuchten Sie denn ganz konkret in Regensburg hier als Nachbehandlung?

Susanne Wagner: Eine Sprechstunde! Tatsächlich einfach so eine Nachsprechstunde, dass man sei es jetzt an der Uniklinik, Barmherzige Brüder, Josephs Krankenhaus, dass es da einfach eine Nachsprechstunde gibt. Es braucht nicht jeder, und nicht immer, aber dass man überhaupt mal einen Ansprechpartner hat. Wenn man konkrete Fragen hat, dann sagen die Frauenärzte oft: ja, da müssen sie mit dem Onkologen sprechen. Dann sagt man ja: ich habe jetzt aber keinen Onkologen. Sondern man war ja da in diesem Krankenhausbetrieb so drinnen. Man hat nicht den Onkologen. Oder der Hausarzt sagt, oh, da bin ich mir jetzt nicht so sicher, da müssten sie ein Onkologen fragen. Das sind so Punkte, wo wir halt eigentlich Handlungsbedarf sehen. Das ist so diese eine Säule, die uns ganz wichtig ist.

Und die andere Säule ist, dass wir uns für 2024 als Ziel gesetzt haben, dass wir so ein kleines Geheft zusammenschreiben wollen. Das im Idealfall vielleicht im Brustzentrum oder bei Frauenärzten, wenn sie Interesse haben. "Brustkrebs und jetzt?" oder "Brustkrebs für Dummies" wir wissen noch nicht, wie wir es nennen, würden. Aber so ein kleiner Leitfaden: Was passiert jetzt alles mit mir, worauf muss ich auch mitachten, dass die Ärzte dran denken, weil das ist ja oft schon so ein... Wenn man da einmal in diesem ganzen Getriebe drinnen ist, fallen manchmal Sachen runter, man ist auch überfordert in diesen Terminen. Gut ist, wenn man jemanden dabei hat. Bei mir war zum Beispiel noch Coronaauflagen. Ich durfte eigentlich so niemanden mitnehmen. Auch nach meiner ersten OP durfte dann eigentlich immer nur einer zu mir zu Besuch kommen. Also, das hat ja schon in den letzten Jahren auch einiges gemacht. Und da einfach mal ein kleines Geheft zu haben mit den wichtigsten Informationen, die wir als Patientinnen wichtig finden, das finden wir schön, wenn man das einfach mal dann wirklich jemanden in die Hand drücken könnte.

Sarah Payer: Ich würde jetzt noch ein paar Schlagworte nennen wollen, und Sie sagen mir einfach kurz und spontan, was ihnen dazu einfällt.

Sarah Payer: Nähe.

Susanne Wagner: Unbedingt. Ich sage immer, ich bin ein soziales Tier und des hat mich durch die Chemo auch getragen. Also, ich habe mich nicht isoliert, sondern ich habe die Nähe gesucht. Nähe, nicht nur körperlich, sondern auch im emotionalen Bereich trägt einen.

Sarah Payer: Lebenslust.

Susanne Wagner: Ja, unbedingt, das ist meine Triebfeder. Da kann ich nur sagen: Lust am Leben an jedem Tag und auch alle schlechten Tage einfach so hinnehmen, wie sie sind. Aber das Leben ist viel zu schön. Schöne Momente sammeln, das Leben genießen, ja!

Sarah Payer: Die andere Seite: Ängste.

Susanne Wagner: Die gehören einfach dazu. Und ich sag immer, die muss man umarmen, auf den Schoß nehmen, ein bisschen streicheln und sagen: jetzt ist wieder gut!

Sarah Payer: Ein ganz schönes Bild, finde ich, das nehme ich jetzt mal so für mich persönlich noch mit. Dankbarkeit.

Susanne Wagner: Ja, also eine unglaubliche Dankbarkeit empfinde ich immer wieder für meine Freundin, die mich begleitet hat, damals, die aber jetzt auch von einem halben Jahr verstorben ist mit 40, und die hat mir als Mensch einfach so unglaublich viel mitgegeben. Also die Begleitung durch die Diagnostik, durch die Behandlung sehr lange, und dieses Lebensgefühl, diese Lebenslust auch mir zu zeigen. Auch im Angesicht des Todes, das hört sich jetzt so dramatisch an, aber es ist einfach so. Wirklich immer noch diese Lebenslust verspüren. Und da gilt ihr einfach eine ganz, ganz große Dankbarkeit. Und dann einfach auch dankbar, dass ich Brustkrebs in Deutschland bekommen habe, mit all dieser medizinischen

Unterstützung. Das darf man auch nicht abstreiten. Man kann immer nochmal diskutieren, was besser sein sollte, wie auch immer. Aber ich lebe noch, es jetzt fast zwei Jahre her, und vielleicht wäre ich jetzt sonst nicht mehr da.

Sarah Payer: Ich freue mich, dass ich Ihnen gegenüber sitze. Ich glaube, dass alle, die den Podcast hören, sich unbedingt das Bild hinterher anschauen müssten, weil Sie strahlen diese Lebenslust aus. Nachsorge.

Susanne Wagner: Das ist die absolute Lebensversicherung für mich. Also das ist schon, wo ich sage, das ist jetzt meine Lebensversicherung, dass ich wirklich die Nachsorgetermine wahrnehme, dass ich auf meinen Körper höre und auf mich achte, ohne ein Hypochonder zu werden. Aber manchmal neigt man ja dazu, dass man sagt, das geht schon, das wird schon wieder, und da ist man natürlich jetzt schon anders gestrickt. Einfach durch die Erkrankung und durch den Weg, und da ist halt eben, da kommt manchmal diese Frustration hoch, dass man sich da manchmal so ein bisschen alleingelassen fühlt wie ich schon vorher erläutert habe.

Sarah Payer: Sie haben ja auch ein ganz tolles Konzept, eine tolle Konzeptidee. Ich hoffe, die stößt auch auf viele offene Ohren, da draussen. Ankerpunkte im Leben.

Susanne Wagner: Ja, meine Ankerpunkte sind natürlich meine Familie und meine Freunde. Ankerpunkte sind auch die schönen Momente, also dieses Leben genießen im Moment, dieses Wertschätzen. Das sind schon auch Ankerpunkte, dass man sich einfach was Besonderes freut und das man sich aber auch an ner Tasse Kaffee in der Sonne erfreuen kann. Solche Sachen, das macht auch was mit der Seele. Und das sind halt Familie, also mein Mann, meine Töchter, die absoluten Triebfedern letztendlich zu sagen, nee, ich gebe nicht auf, ich hab meine zwei Töchter, also jetzt wird gekämpft, da haben sie natürlich einfach wirklich eine große Rolle gespielt. Und mein Mann, der mir da einfach immer zur Seite gestanden ist und immer noch, das war schon was besonderes, es schweißt auch nochmal zusammen.

Sarah Payer: In einer anderen Art und Weise, mit einer Tiefe, die man sich zwar mal versprochen hat, aber die im Alltag häufig dann mal verloren geht zwischendrin oder die einfach mal nicht so bewusst und präsent ist. Ist vielleicht sogar ne Chance für Partner, in dem Fall nochmal anders aufeinander zu schauen und sich der Besonderheit dieses gemeinsamen Daseins bewusst zu werden. Gibt's noch was, was Ihnen jetzt ganz brisant auf den Nägeln brennt, wo Sie sagen das haben Sie jetzt noch nicht mitgeteilt, und das möchten sie den Hörerinnen und Hörern, noch mitgeben.

Susanne Wagner: "Touch your tits!" wir Frauen müssen einfach auf uns aufpassen. Also, es gibt auch Fälle, da taucht der Brustkrebs auf durch Mammografie. Aber ich habe es auch selbst ertastet und hab nicht gesagt, ich ignoriere es, sondern ich gehe gleich zum Arzt und lass gleich nachschauen und alles abklären. Deswegen: "Touch your tits!" .

Sarah Payer: Das ist ein wunderbares Abschlusswort. Herzlichen Dank für dieses interessante, dieses energetische und wirklich mutmachende Interview mit Ihnen. Und allen Betroffenen dieser unberechenbaren Krankheit wünschen wir einfach viel Lebensmut, Zuversicht und Kraft.

Susanne Wagner: Danke!

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

seko



on air