

1/2007

# W O M E N ' S P L A C E

Das Schweizer Brustkrebsmagazin

## “Entscheiden Sie sich für das Leben!”

Annette Rexrodt von Fircks, Buchautorin und Betroffene, berichtet über ihre Leidensgeschichte

## Lichtblicke – Schauspieler lesen für Krebspatienten

Cinema-for-life: Isabella Schmid engagiert sich in Spitälern

**Keine Kompromisse,  
wenn es um mein  
Leben geht**

**Selbstuntersuchung  
der Brust**



Alles kann man lernen,  
nur das eine wird uns  
nicht gelehrt: große  
Lebenskrisen zu bewältigen.



## “Ich will leben!”

**Annette Rexrodt von Fircks**

Das Mammakarzinom ist weltweit die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Jedes Jahr erkranken neu eine Million Frauen daran. Auch die Deutsche Autorin Annette Rexrodt von Fircks ist eine dieser Frauen. Dank ihrem Vorbild lernen viele betroffene Frauen, sich nicht als Opfer ihrer Krankheit zu sehen. Für ihren unermüdlichen Einsatz erhielt sie kürzlich einen Award für soziales Engagement. Für über fünf Millionen Leserinnen einer deutschen Frauenzeitschrift war sie die Favoritin.

Die Krankheit hat sie verändert, durchaus auch im Positiven: “Alles hat sich verändert, weil ich mich verändert habe. Niemals mehr wache ich zum Beispiel am Montag auf, ziehe die Bettdecke über meinen Kopf und denke <Hoffentlich ist bald Wochenende!>” Heute genießt Annette Rexrodt von Fircks den Augenblick und weiss ihn zu leben. “Ich achte darauf, dass ich jeden Tag aktiv wahrnehme und mich an ihm erfreue. Das ist sicher der positivste Aspekt meiner Erkrankung.” Die Diagnose vor acht Jahren war ein unglaublicher Schock. Krebs mit 35! Kein kleiner Knoten, nein, wie ein Netz umspannte der

Tumor die ganze rechte Brust. Unerkannt von Mammographie und Ultraschall, kaum tastbar trotz seiner Größe hatte er sich in “aller Ruhe” fortgesetzt und bereits die Lymphknoten befallen. “Ich muss sterben”, dachte sie. Dabei wollte sie doch leben, für ihre Kinder. “Noch nie vorher hatte ich derart Schreckliches erlebt”, beschreibt sie in ihrem Buch den Zustand nach der Diagnose. Erst am nächsten Tag teilte sie ihrem Mann, den Eltern und ihrer besten Freundin die Diagnose mit. Ihre Reaktionen nahm sie kaum wahr. Noch war die Krankheit nicht in ihr Bewusstsein gedrungen. Vielleicht war es ja nur ein Albtraum.

*Ehrliebe, bedingungslose  
Anlehnung tut gut.  
Es hilft wenn der Partner  
einfach nur da ist.*



*“Ich achte darauf, dass ich jeden Tag aktiv wahrnehme und mich an ihm erfreue“*



Doch es war kein Irrtum. Annette Rexrod von Fircks musste so schnell wie möglich operiert werden. Sie lag in einer Klinik und war mit der schrecklichen Diagnose auf sich allein gestellt. In ihrer Not wandte sie sich an eine ihr bekannte Psychologin, und der eine Satz, den die Psychologin sagte, sollte bestimmend sein für das ganze weitere Leben: “Entscheiden Sie sich für das Leben!”. “Dieser Satz rüttelte mich regelrecht wach, schaffte Platz für Mut und Hoffnung“, schreibt Annette Rexrod von Fircks in ihrem Buch „Ich brauche euch zum Leben“. Heute würde sie wieder so handeln. “Ich habe mich damals für

das Leben entschieden. Und ich würde auch heute wieder versuchen, das Beste aus der Situation zu machen. Das heisst: die Krankheit akzeptieren, nach Lösungen suchen, um Hilfe bitten und Hilfe annehmen“, sagt sie.

Doch vorerst blieben noch viele Fragen offen. Wie lange wird die Operation dauern? Würde sie Schmerzen haben? Wird der Arm durch die entfernten Lymphknoten weiterhin beweglich bleiben? Muss Chemotherapie sein? Und zu guter letzt: “Könnte ich auch wieder gesund werden?” Diese eine Frage konnten ihr auch die Ärzte nicht beantworten. Die Frage nach einem brusterhaltenden Eingriff stellte sich gar nicht. Bei einem so grossen Tumor blieb nur die Total-Amputation. Brustaufbau? “Für diese Frage hatte ich überhaupt keine Musse. Ich wollte einfach nur leben!“, sagt Annette Rexrod von Fircks mit Bestimmtheit. Bei der Operation wurde ihr die gesamte rechte Brust entfernt. Sozusagen in letzter Minute. Bis zum Eintreffen des histologischen Befundes las sie von morgens bis abends. Sie wollte alles wissen über ihre Krankheit, wollte sich aktiv an ihrer Genesung beteiligen, eignete sich Atem- und Entspannungstechniken an, lernte durch Meditation, ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Zwei Wochen nach der Amputation der rechten Brust liess sie sich auch die andere Brust entfernen, denn die Prognosen bei dieser seltenen Art von Krebs waren nicht gut. Annette Rexrod von Fircks ist überzeugt: “Alles kann man lernen, nur das eine wird uns



**“Ich habe mich damals für das Leben entschieden.**

nicht gelehrt: grosse Lebenskrisen zu bewältigen. Wenn das Leben zu zerbrechen droht, stehen wir völlig hilflos da und wissen nicht, was wir tun sollen.“ Die Rolle der Angehörigen in solchen Situationen ist schwierig. Auch sie haben Angst, wissen nicht, wie sie sich der Patientin gegenüber verhalten sollen. Sie



**Das heisst: die Krankheit akzeptieren, nach Lösungen suchen, um Hilfe bitten und Hilfe annehmen“**

fühlen sich machtlos. Oft ist es auch Angst vor eigener Krankheit, vor dem Tod. Dabei braucht es wenig: “Ehrliche, bedingungslose Anteilnahme tut gut. Es hilft, wenn der Partner einfach nur da ist. Man fühlt sich dann nicht mehr so allein. Es braucht keine grossen Taten und Worte.“

Sie erholte sich gut von den Operationen. Als nächstes standen Chemo- und Strahlentherapie an. Sie wusste wenig darüber, nur, dass beide schreckliche Nebenwirkungen hatten, einem die Haare ausfallen und es einem dauernd übel sei, pures Gift eben. “Ich entschloss, die Chemo zu meinem Verbündeten, zu meinem Freund zu machen.“ Wider aller Erwartungen vertrug sie die dosisintensive Chemotherapie gut. Viele der befürchteten Nebenwirkungen blieben aus. Tauchten Symptome wie entzündete Mundschleimhaut oder Magenschmerzen auf, versuchte sie diese alleine in den Griff zu bekommen. Ihr Mann Jo, der vorerst nicht an eine Genesung glaubte, machte ihr Mut und gab ihr Kraft.

Auch die Strahlentherapie überstand Annette Rexrodt von Fircks gut. “Ich wollte, dass mir die Behandlung bekommt. Also änderte ich meine Haltung, meine Einstellung. Ich sagte

mir immer wieder: Mir geht es gut und mit jedem Moment besser.“ Und ihre Einstellung hat Wunder gewirkt: keine Verbrennungen, keine bleierne Müdigkeit, keine Übelkeit. Hatte sie die Krankheit nun überstanden? War sie geheilt? Die Onkologen meinten, sie habe es erst einmal geschafft und könne zurück in ihr Leben. Für Annette Rexrodt von Fircks war klar, eine Garantie, dass der Krebs nicht wiederkehrt, gibt es nicht. “Aber die Zeit arbeitete für mich. Jeder einzelne Tag war ermutigend.“ Doch der Rückschlag erfolgte, allerdings nicht in Form von Metastasen. Eine Infektion mit multiresistenten Keimen brachte Annette Rexrodt von Fircks an den Rand des Todes. Erst nach zehn Monaten konnte sie wieder nach Hause. Ihre Kinder, die beiden Söhne, heute 14- und 16-jährig, und die 12-jährige Tochter, haben die Zeit, als ihre Mutter krank war, erstaunlich gut überstanden. “Sicherlich war die Zeit für sie manchmal belastend. Ich habe, Gott sei Dank, eine grosse Familie, die durch meine Krankheit zusammengerückt ist. Dadurch sind für meine Kinder nie die tragenden Säulen des Lebens eingestürzt. Ich hoffe, dass ich ein kleines Bäumchen in ihre Seelen habe pflanzen können“, sagt Annette Rexrodt von Fircks heute rückblickend.

Annette Rexrodt von Fircks hat drei Bücher, mehrere Broschüren geschrieben und hält Vorträge im In- und Ausland. “Dadurch sehe und erlebe ich die <Baustellen>, die durch eine Krebserkrankung in der Familie und auch im Gesundheitssystem entstehen.“ Im vergangenen Jahr hat sie ein Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder gegründet und damit neue Rehabilitations-Massnahmen ins Leben gerufen. Auch für dieses Modellprojekt ist sie viel unterwegs.

Annette Rexrodt von Fircks hat sich für das Leben entschieden. Und sie hat den Stil gewählt, der zu ihr passt. Meditation, Sport, gesunde Ernährung, alles Tätigkeiten, mit denen man das Leben geniessen kann. “Dazu gehören auch täglich kleine Auszeiten.“ Medikamentöse Therapien sollen sie vor Rückfällen schützen. “Jeder ist für sich selbst der beste Experte. Am wichtigsten ist jedoch, dass man sich treu bleibt, sich selber lieb hat und dass man auf die innere Stimme hört und mit ihr in Einklang lebt. Denn dann gibt es keinen richtigen und keinen falschen, sondern nur den besten Weg, gesund zu werden.“

Autorin: Verena Thurner, Leiterin Ressort topfit der „Schweizer Illustrierte“