

Rheinisches Grundgesetz Digitale Verbindung bei Chemotherapie

Katharina Erkelenz hat sich gleich nach der Diagnose „Brustkrebs“ wieder ihrem Lebensmotto „Et kütt wie et kütt und et hätt noch immer jot jejang“ anvertraut.

Einleitung: Herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe unserer Reihe „Ein Gespräch im roten Sessel“. Hier im wunderschönen Park von Schloss Blankensee werden wir gleich eine junge, sehr engagierte Protagonistin zu Gast haben, deren Erkrankung stellvertretend für viele Frauen stehen könnte. Sie erhielt mit 37 Jahren die Diagnose Brustkrebs. Unser Gast sagt: „17.000 Frauen sterben jedes Jahr an Brustkrebs.“ Diese Erkrankung zu besiegen, gehört deshalb ohne Frage zu den dringendsten Herausforderungen der Medizin. Katharina ist ihren Weg bislang beeindruckend und beispielgebend gegangen und hat in verschiedenen Lebenssituationen an kleinere und größere Wunder geglaubt. Darum hat sie uns auch heute auf ein Märchenschloss zum Gespräch eingeladen.

Moderator: Jetzt hat sie Platz genommen auf dem roten Survivor Chair. Herzlich willkommen, Katharina Erkelenz.

Katharina Erkelenz: Hallo.

Moderator: Katharina, sei so lieb, erzähle uns deine Geschichte. Wie war dein Leben vor der Krebserkrankung?

Katharina Erkelenz: Ich würde jetzt gerne erzählen, dass mein Leben glücklich und erfüllt war. Das war leider nicht so. Ich hatte mich mit einer sehr, sehr guten Freundin überworfen, da kriselte es.

Moderator: Wie kam es zur Diagnose Brustkrebs? Welche Anzeichen hast du gehabt?

Katharina Erkelenz: Das war im Winter 2014, ich tastete meine Brust ab und drückte tief in der Gewebe und stellte fest, dass da was war. Damit bin ich dann im neuen Jahr, Anfang Januar, zur Ärztin gegangen. Einen Ultraschall hatte sie gemacht und gesagt: „Das müssen wir beobachten, auch mal den Zyklus abwarten. Kommen Sie doch einfach in drei Wochen noch mal.“ Und ja, da bin ich dann am 29. Januar noch mal gewesen, der Knoten ist leider nicht kleiner gewesen, sondern eher größer. Und da schickte sie mich dann zur Mammographie. Und am 05. Februar bekam ich dann das Ergebnis der Mammographie. Und ja, ein triple-positiver Brustkrebs.

Moderator: Das muss dir doch in dieser Situation die Füße weggezogen haben.

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

Katharina Erkelenz: Als ich das hörte, dachte ich: „Jetzt hast du noch vielleicht zwei Jahre, drei.“ Ich war ja nicht aufgeklärt über die Heilungschancen. Ich kriegte die Diagnose in dem Moment und für mich gedanklich war es das.

Moderator: Was hat dir die Kraft gegeben, wieder aufzustehen?

Katharina Erkelenz: Na ja, das dauert dann schon einige Zeit, bis man wieder so etwas wie Kraft, wie Zuversicht empfindet. Aber es war sicherlich die Liebe zu meinem Kind, die Liebe zu meinem Sohn. Ich habe mir einfach von vorneherein gesagt, das kann jetzt nicht sein, da muss ich dran ziehen, wie man so schön sagt. Ich möchte meinen Sohn einschulen, ich möchte den aufwachsen sehen, ich möchte seine Mama sein, ich möchte, dass er sich später an mich erinnert. Und das gab mir dann die Kraft, das anzugehen. Ich bin immer sehr internetaffin gewesen und habe eigentlich sofort tatsächlich an meinen Rechner gesetzt und angefangen zu recherchieren. Und mir war schon in den ersten Tagen dann klar, dass es jetzt nicht ganz schlimm stand um mich.

Moderator: Wie hat dein Mann diese Diagnose aufgenommen?

Katharina Erkelenz: Ich habe meinen Mann zweimal im Leben weinen sehen. Das erste Mal war bei der Geburt unseres Kindes vor Freude und das zweite Mal, als er nach Hause kam an dem Tag, als ich meine Diagnose bekam. Da sah ich, dass ihn das doch sehr mitgenommen hatte. Ich glaube, besonders eingepägt haben sich bei mir insgesamt die Momente der Angst, ob sich schon Fernmetastasen gebildet haben. Und wenn man dann da saß und auf den Arzt wartete, das war herausfordernd. Ist es auch heute noch.

Moderator: Wie war denn dein Weg?

Katharina Erkelenz: Ich hatte das große Glück in meinem Brustzentrum in den Kliniken Essen-Mitte in eine Studie eingebunden worden zu sein, habe dort erst ein sehr gutes Studienmedikament bekommen, wurde dann operiert und bekam dann die klassische Chemotherapie und Antikörpertherapie und nehme jetzt seit zwei Jahren Antihormone. Die Kliniken Essen-Mitte verfolgen ein integratives Konzept, ein integratives naturheilkundliches Konzept. Das bedeutet, dass dort Naturheilkundler und Schulmediziner Hand in Hand arbeiten. Und so kam ich in den Genuss von einem sehr umfangreichen und in die Tiefe gehenden Nebenwirkungsmanagement mit Akupunktur, mit Meditation, mit Ernährungsberatung. Ich war geschwächt während der Chemo, das war anstrengend, das war auch eine Scheißezeit, aber unterm Strich gut gelaufen.

Moderator: Wie wichtig ist der Fakt, zu wissen, was mit einem passiert?

Katharina Erkelenz: Aus meiner Sicht war das immens wichtig. Ich habe mich immer damit aus-

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

einandergesetzt: Was ist das jetzt für ein Medikament, für ein Beutel, den die mir da anhängen? Warum muss ich den haben? Ist der richtig dosiert? Ich bin soweit gegangen, ich habe mir den Beutel wirklich vor die Nase halten lassen und habe es dann quasi abgenickt. Ich hatte das Gefühl von Selbstbestimmtheit. Mein Onkologe hat es mir auch immer freigestellt: „Wollen Sie jetzt das Cortison dazu haben oder nicht?“ Da konnte ich dann für mich entscheiden: „Ja, ich nehme es“, oder: „Nein, ich nehme es nicht.“

Moderator: Was hat dir in diesem Verlauf deiner Krankheit Energie gespendet?

Katharina Erkelenz: Die Kreativität, die ich entdeckte. Als ich dann in der Chemotherapie war, fing ich an, für mich selber zu nähen. Und ich saß am Chemo-Tag in dem Chemo-Sessel und überlegte mir schon: „So, was möchtest du denn diese Woche machen?“, plante das dann in meinem Kopf ein, zwei Tage nach der Chemotherapie und setzte es dann um. Und erschien dann in der Woche da drauf mit dem Teil bei der Chemotherapie.

Moderator: Welche Reaktion hast du darauf erhalten?

Katharina Erkelenz: Ja, gute. (lacht) „Mensch, Frau Erkelenz, haben Sie das auch selber genäht? Das ist ja toll.“ Ja, das hat einem noch mal so einen Schub gegeben.

Moderator: Wann warst du an dem Punkt, Katharina, dass du gespürt hast: „Ich nehme mein Leben wieder in die Hand. Ich kann wieder bestimmen, ich kann es wieder gestalten“?

Katharina Erkelenz: Ja, in so einer Chemotherapie liegt man sehr viel auf dem Sofa rum und hat sehr viel Zeit, über sein Leben zu reflektieren und das Leben positiver zu sehen und zufriedener zu sein. Ich konnte identifizieren, was mich in meinem Leben nervte, was mich aufrieb, was mir gnadenlos auf den Geist ging. Heute lasse ich mich nicht mehr nerven. Da stehe ich vorher auf und verlasse das Zimmer oder ich lege den Telefonhörer auf.

Moderator: Welche Rolle spielt der Lebenspartner bei einer Krebserkrankung?

Katharina Erkelenz: Mein Mann war für mich der Fels in der Brandung. Zu Beginn natürlich auch am Boden zerstört, aber mein Mann ist ein sehr rationaler Mensch. Am Anfang habe ich mich immer ein bisschen geärgert, habe gedacht: „Wieso weint der nicht? Warum ist der nicht so aus allen Wolken wie jetzt ein anderer?“. Im Nachhinein muss ich sagen, das war genau das Richtige, mein Mann, der hat sich meine Ärzte angehört, hat sehr schnell verstanden, dass die Ausgangslage eine gute war, und hat mich mit seiner, ja, nüchternen Rationalität über Wasser gehalten.

Moderator: Wie hast du dich organisiert, wie bist du durch den Tag gekommen?

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

Katharina Erkelenz: Mein Mann hat mich stark unterstützt, das Kind morgens fertig gemacht, da brauchte ich mich gar nicht drum kümmern, dass der sein Butterbrot geschmiert kriegte, und es in den Kindergarten gebracht. Und dann hatte ich auch eine Haushaltshilfe, die mir die Krankenkasse zur Verfügung gestellt hat für die gesamte Dauer der Chemotherapie. Und die hat mich bei vielen Dingen unterstützt, hat sich um meinen Sohn gekümmert. Ich konnte ja jetzt nun nicht mit dem Kind so immer spielen, wie ich es wollte.

Moderator: Was würdest du sagen, welchen Anteil an deinem Gesundungsprozess hat die Freundin gehabt?

Katharina Erkelenz: Einen großen, einen sehr, sehr großen. Also das hat mich wirklich aufgerichtet, einfach so diesen Outlook zu haben: Mittwoch habe ich Chemo, Donnerstag wird es nichts, aber Freitag, Freitagnachmittag sitze ich wieder bei Meike und trinke Kaffee mit ihr. Das hat mich echt vorangebracht. Ich bin ihr dafür sehr dankbar.

Moderator: Worin machst du eine Veränderung bei dir, in deiner Persönlichkeit, fest, was sagen die anderen?

Katharina Erkelenz: Ich selber empfinde mich als deutlich entspannter, was Alltagsfragen angeht. Ich rege mich nicht mehr jedes Mal wie so ein HB-Männchen auf und gehe an die Decke wegen jedem kleinen Punkt, sondern mache mir bewusst, worum es eigentlich geht, und erde mich dadurch wieder.

Moderator: Zu welcher Reaktion kam es seitens deiner Kollegen, als du erkrankt bist?

Katharina Erkelenz: Zu ganz unterschiedlichen. Also da gab es Kollegen, die offen sagten, dass das quasi für die zu viel sei, das zu hören, und sie gar nicht wussten, wie sie damit umgehen sollten.

Moderator: Also Sprachlosigkeit?

Katharina Erkelenz: Sprachlosigkeit, große Sprachlosigkeit, was man dann auch an den Rückläufern per E-Mail merkte. Aber ich hatte auch Kollegen, die mir mit ganz entzückenden Gesten gegenübergetreten sind. Eine Kollegin aus Hamburg schickte mir zwei riesengroße Kisten mit Äpfeln aus dem Alten Land, wo auf jeder Seite so ein Herzchen eingepreßt war. Und die sollte ich doch bitte alle essen, damit ich schnell wieder gesund werde. Und ich bekam immer wieder Post mit kleinen Aufmerksamkeiten. Das hat mir sehr gut getan, einfach zu wissen, die denken an einen.

Moderator: Gab es auch unverständliche Reaktionen, die dir widerfahren sind?

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

Katharina Erkelenz: Immer. Aber nicht nur mit den Kollegen. Ich hatte insbesondere zu Beginn das Gefühl, dass ich die Leute teilweise aufbauen musste. Ich musste die Leute, mein Gegenüber, aufbauen, indem ich sagte: „Ja, ich habe zwar Brustkrebs, aber das ist alles nicht so schlimm und ich werde ganz bestimmt wieder geheilt.“ Also da fand dann auch so ein ganz paradoxer Rollentausch statt.

Moderator: Wie hast du die modernen Medien, soziale Netzwerke oder auch so Dinge wie WhatsApp genutzt?

Katharina Erkelenz: Ach, das war total wichtig für mich, dass es das gab. Ich hatte mich auch Facebook relativ schnell einer Selbsthilfegruppe angeschlossen. Das war eine Ansammlung von, ich glaube, 200 Frauen, die alle an Brustkrebs erkrankt waren, und man tauschte sich da zu allen möglichen Fragen, Therapiestadien, Beschwerden, Ängsten aus. Das war unfassbar wichtig für mich damals. Aber noch wichtiger war eigentlich das Medium WhatsApp, denn darüber habe ich mich dann mit drei ganz wunderbaren, damals waren es vier, eine ist leider schon verstorben, also vier ganz wunderbaren Frauen zusammengeschlossen. Wir hatten alle zum gleichen Tag unsere Chemotherapie, das heißt, wir lagen alle analog flach, die eine in Aachen, die andere in Rommerskirchen, die andere in Bonn, ich in Mettmann, aber wir tauschten uns aus von morgens bis abends, wie es uns ging.

Moderator: War das für dich einfach oder eher schwer, einen Überblick zu behalten während deines gesamten Krankheitsverlaufs, die passenden Informationen im Internet zu recherchieren und für dich herauszufiltern?

Katharina Erkelenz: Das Internet, das ist ja nicht kritisch. Das heißt, wenn man das Internet, wenn man Dr. Google fragt: „Diagnose Brustkrebs, Überlebenschancen“, kriegst du jede Antwort von „du wirst auf jeden Fall wieder gesund“, bis zu „meine Tante ist dran gestorben“. Ich habe dann aber relativ schnell auch mit Hilfe dieser Selbsthilfegruppe auf Facebook herausgefunden, wo es die guten Informationen gibt, wo die Informationen sachlich und auch in Patientensprache aufbereitet dargestellt werden. Und da habe ich mich dann einfach im Laufe der Zeit konsequent immer hingewandt. Und dann habe ich mich sehr gerne über den Krebsinformationsdienst schlau gemacht, habe mir diese typischen blauen Ratgeber durchgelesen und bekam auch sehr viel Unterstützung vom Brustzentrum, von dem Sozialdienst dort, der sich auch immer super um alles gekümmert hat und einen informiert hat, was man so für Rechte hat.

Moderator: Katharina, warum hast du für unser Interview genau diese Location, dieses Schloss ausgesucht?

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

Katharina Erkelenz: Weil ich eine gnadenlose und unheilbare Romantikerin bin. Ich finde die Kulisse hier absolut bezaubernd, das Lichtspiel, die Bewaldung, die süßen kleinen Wassergräben. Einmal Prinzessin sein. (lacht)

Moderator: Welche Stadien hast du in den letzten drei Jahren durchlebt?

Katharina Erkelenz: Sicherlich eine Phase des Schockiert-Seins und der großen Angst und des Niedergeschmettert-Seins, aber sich auch Phasen der Zuversicht und des Sich-Wiederaufrichtens und Wieder-zu-Kraft-Gelangens.

Moderator: Was könntest oder möchtest du frisch diagnostizierten Frauen mit Brustkrebs aus deiner Erfahrung heraus gerne weitergeben?

Katharina Erkelenz: Zum einen sicherlich, nichts zu überstürzen. Eine Brustkrebsdiagnose ist kein absoluter Notfall, wo man am nächsten Tag direkt ins Krankenhaus und zur OP muss. Und sich auf seinen Instinkt und sein Bauchgefühl zu verlassen, also wenn sich eine Frau, eine Patientin oder ein Patient, zum Beispiel bei einem Arzt nicht gut aufgehoben fühlt, dann auch nicht zu zögern und sich einen anderen Arzt zu suchen.

Moderator: Was hast du durch die Krebserkrankung gewonnen und was hast du verloren?

Katharina Erkelenz: Ich habe wunderbare Menschen gewonnen in meinem Leben. Ich habe eine neue Beziehung gewonnen mit meinem Mann, wir haben einen neuen Umgang miteinander gewonnen, einen sehr respektvollen und mit Liebe erfüllten. Und ich habe mich mit der Freundin wieder angenähert, deutlich angenähert, mit der ich mich vor einigen Jahren doch so auseinandergeliebt hatte. Das tut mir unheimlich gut, das erfüllt mein Herz. Verloren habe ich sicher meine Naivität. Ich lebe jetzt seit dreieinhalb Jahren mit einem ständigen Damoklesschwert über meinen Kopf. Meine Brustkrebsart kann also auch nach 15, 20 Jahren wiederkommen. Das macht mein Leben streckenweise doch sehr schwer und anstrengend.

Moderator: Was ist dein Credo, was ist dein Lebensmotto?

Katharina Erkelenz: Ich halte es einfach mal mit dem kölschen Grundgesetz: „Et es, wie et es. Et kütt, wie et kütt. Und et hätt noch emmer joot jejange.“

Moderator: Katharina, wir sind am Ende unseres Interviews angelangt. Ich bedanke mich ganz herzlich für den Einblick, den du in dein junges Leben uns gewährt hast. Und ich wünsche dir persönlich das Allerallerbeste, einen riesengroßen Sack Gesundheit, vielen Dank, Katharina.

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

Katharina Erkelenz: Ich danke dir für die Einladung und dafür, dass ich euch auch kennenlernen durfte.



Das Video „Katharina Erkelenz – Ein Gespräch im roten Sessel“
finden Sie auf unserer Webseite unter diesem [Link](#).