

Dem Leben zugewandt 3mal Diagnose Krebs – 3mal wieder aufstehen

Sabrina Scherbarth ist Geschäftsführerin einer Stiftung und wirbt als Botschafterin unermüdlich für die HPV-Impfung gegen den Gebärmutterhalskrebs ...

Im Interview erzählt die 49-jährige Wiesbadnerin, wie sie im Jahr 2003 mit ihrer Krebsdiagnose und in der Folge mit den 2 weiteren Krebsbefunden umgegangen ist. Zum einen grenzt es an ein Wunder, dass Sabrina Scherbarth den Gebärmutterhalskrebs überlebt hat. Und zum anderen ist es noch ein viel größeres Wunder, dass sie vor 10 Jahren ihre Tochter Mariella zur Welt gebracht hat.

Einleitung: Ganz herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe unserer Reihe „Ein Gespräch im roten Sessel“. Hier am See haben wir eine bemerkenswerte Frau und Mutter zu Gast, die uns ihre Geschichte, die zutiefst beeindruckend ist, über ihren Gebärmutterhalskrebs erzählen wird. Zum einen grenzt es an ein Wunder, dass sie den Krebs überlebt hat, und zum anderen ist es noch ein viel größeres Wunder, dass sie vor zehn Jahren eine gesunde Tochter zur Welt gebracht hat. Sie sagt: „Ich bin dem Tod nur knapp entronnen, der Tod war wie ein schwarzer Mantel, der die ganze Zeit neben mir herging.“ Die 49-jährige Wiesbadnerin ist Botschafterin der HPV-Impfung und wirbt unermüdlich, dass Eltern ihre Töchter gegen Gebärmutterhalskrebs impfen lassen.

Moderator: Jetzt hat sie Platz genommen auf dem roten Survivor Chair. Herzlich Willkommen, Sabrina Scherbarth.

Sabrina Scherbarth: Hallo.

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

Sabrina Scherbarth: Mein Leben war getragen von einer ganz natürlichen Leichtigkeit und der Überzeugung, dass alles, was ich anpacke, auch irgendwie zu schaffen ist, zum einen unterstützt natürlich darin, dass der Glaube an das Gute überwogen hat, auch durch eine sehr entspannte Kindheit und zum anderen dadurch, dass es bei mir immer eine Leistungsorientierung gab und ich davon überzeugt bin, wenn ich etwas dafür tue, dann wird das schon irgendwie zu schaffen sein.

Moderator: Wie bist du familiär aufgewachsen?

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

Sabrina Scherbarth: Ja, ich bin die einzige Tochter meiner Eltern, hatte ganz fantastische Großeltern, die immer für mich da waren, hatte schon immer viele Freunde, habe Sport getrieben, in einem sehr guten sozialen Netzwerk ging es immer gut weiter.

Moderator: Wie kam es dann zur Diagnose Krebs?

Sabrina Scherbarth: Es gab immer mal wieder Blutungen beim Geschlechtsverkehr, aber da der Frauenarztbesuch regelmäßig war und keine Auffälligkeiten zeigte, habe ich das, na ja, immer so ein bisschen verdrängt. Und da bekam ich die Diagnose Gebärmutterhalskrebs.

Moderator: Erinnerst du dich noch, was der Arzt genau gesagt hat?

Sabrina Scherbarth: „Sie haben Krebs. Und am besten entfernt man dann gleich die Gebärmutter.“

Moderator: Was waren deine allerersten Gedanken, als du die Diagnose erhalten hast?

Sabrina Scherbarth: „Ich bin viel zu jung, um Krebs zu haben.“ Und: „Davon stirbt man.“

Moderator: Konntest du aussprechen: „Ich habe Krebs“, oder war das schlicht nicht möglich für dich?

Sabrina Scherbarth: Ich bin schon immer sehr offen mit Problemen umgegangen und ich habe es ausgesprochen: „Ich habe Krebs.“

Moderator: Warst du sicher, wenn du in den Spiegel geschaut hast, dass du noch dieselbe bist?

Sabrina Scherbarth: Ich habe zwar meine Haare behalten und keine Haare während einer Chemo verloren, aber ich erkannte mich kaum wieder. Diese Traurigkeit in meinen Augen war mir unglaublich fremd.

Moderator: Woher kam die Kraft, wieder aufzustehen?

Sabrina Scherbarth: Meine Freunde waren mir von Anfang an eine riesengroße Stütze. Sie haben mich in die Normalität mitgenommen, auch wenn ich manches Mal das Gefühl hatte, nicht mehr atmen zu können, haben sie mir gezeigt, dass die Situation und der schöne Moment der gleiche ist wie vorher und das nur meine eigene Einstellung, meine Angst ist, die die Situation verändert haben.

Moderator: Wie findet man eine Haltung zu der Diagnose Krebs?

Sabrina Scherbarth: Ich habe einen BWL-Hintergrund und eine recht analytische Art, die mir oft

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

helfen, große Probleme in Teilprobleme zu zerlegen. Und so habe ich es auch hier versucht und habe mit einer Tabelle das Problem strukturiert und dann nach und nach abgearbeitet.

Moderator: Mit einem gewissen Abstand, was sagst du heute, was ist ein möglicher denkbarer Umgang mit der Diagnose?

Sabrina Scherbarth: Nach einigen Jahren dachte ich, ich hätte die Erkrankung Krebs hinter mir. Nun muss ich aber an dieser Stelle meine Geschichte weitererzählen, denn nach neun Jahren erkrankte ich erneut an Gebärmutterhalskrebs. Trotz aller Nachsorgen hatte ich ein sehr ausgedehnten Befund, bei dem die Gebärmutter, die Eierstöcke und die Parametrien betroffen waren. Dabei ist die Geschichte aber leider immer noch nicht zu Ende, denn auch im letzten Jahr hatte ich einen erneuten Befund, eine Fernmetastase in der Lunge. Das macht den Umgang mit Krebs immer wieder erneut anders.

Moderator: Zwischen dem zweiten und dem dritten Befund lagen fünf Jahre. Das heißt, du warst geheilt oder du hast als geheilt gegolten.

Sabrina Scherbarth: Die zweite Diagnose hat mich sehr, sehr nach unten gezogen und trifft dieses Zitat, was ich hier noch mal anführen möchte: „Der Tod war wie ein Mantel, der mich über Jahre begleitete“. Hier war meine Tochter schon geboren und es war sehr, sehr schwer, wieder ins Leben zu kommen. Aber ich galt nach fünf Jahren geheilt und die erneute, also dritte Diagnose kam völlig unerwartet. Ich wollte es absolut nicht wahrhaben. Ich hatte mir so vorgenommen, dass jetzt alles gut ist, ich jetzt reise, ich hatte einen neuen Job begonnen und ich konnte es mir nicht vorstellen.

Moderator: Wie kann man das dritte Mal wieder aufstehen? Wie geht das?

Sabrina Scherbarth: Ich habe an Tod gedacht, ich habe es verdrängt und ich konnte mir nicht vorstellen, dass die Operation so schwer sein würde, aber ich wusste, dass ich für mein Kind leben will, dass ich viele Jahre noch mit ihr das Leben genießen will und dass ich schon ein paarmal aufgestanden bin. Und ich habe mir vorgenommen, wieder aufzustehen.

Moderator: Was sagt dir der Satz: „Beschäftigen Sie sich mit der Diagnose, aber versteifen Sie sich nicht auf die Prognose“?

Sabrina Scherbarth: Ich glaube, es ist wichtig, die Diagnose mit ihren Gefahren zu verstehen, aber ich habe an mir selbst erfahren, dass es schlecht ist, wenn man nur in den Prozenten der Überlebenschance denkt und lebt. Und wer sich zu stark auf die Prognose: „Wie viel Überlebenschance habe ich, wie viel Jahre habe ich noch?“, der lebt den Moment nicht, der genießt den Moment nicht. Und das ist das, was wir alle versuchen sollten.

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

Moderator: Welche Träume wurden gestoppt, welche wurden auf Eis gelegt und welche konntest du träumen, weil sie dir Kraft gegeben haben?

Sabrina Scherbarth: Jegliche Leichtigkeit und Glaube daran, dass alles gutgehen wird, wurde zerstört und ist bis heute mit allem, was ich erlebt habe, nicht wieder da. Aber Kraft gegeben hat mir immer meine Tochter. Jeder Moment, in dem sie bei mir ist, mir ihr Lächeln schenkt, mir ihre unvoreingenommene Liebe schenkt, ist Motivation genug, sich am Leben zu freuen.

Moderator: Ist es eine bedingungslose Liebe?

Sabrina Scherbarth: Ja, eine bedingungslose Liebe.

Moderator: War es anfänglich für dich schwer, über die Krankheit zu sprechen? Wie hast du es deinen Liebsten gesagt?

Sabrina Scherbarth: Es ist sehr schwer, es dem Menschen, den man liebt, zu sagen, weil man ihn mit ins Leid stürzt, ihm zu sagen: „Ich habe wieder Krebs“, zerstört auch beim anderen alles an Zukunftswünschen, Ideen, Planungen. Es reißt alle mit nach unten.

Moderator: Wie kommt man wieder in einen Modus von: „Ich habe wieder Kraft.“

Sabrina Scherbarth: Ich spreche mir immer zu, dass nur ein Teil meines Körpers erkrankt ist und ja ganz vieles davon noch gesund ist. Und das gibt mir Motivation. Und es gibt ja auch viele schöne Momente, die man auch mit seinen Liebsten in der Normalität erleben darf. Ich überlege mit keinem Teil meiner Hirnzellen: „Und morgen mache ich das und in zwei Wochen mache ich das“, nein, ich bin hier und jetzt und genieße den Moment in vollen Zügen.

Moderator: Hast du dich am Anfang gegen die Diagnose gewehrt oder war die Diagnose schnell in deinem Bewusstsein integriert?

Sabrina Scherbarth: Bei der ersten Diagnose habe ich es sehr schnell angenommen, bei der letzten Diagnose habe ich mich massiv dagegen gewehrt. Ich hatte gerade die fünf Jahre mit all meinen Freunden gefeiert und war überzeugt, jetzt kann das Leben noch mal so richtig durchstarten. Und ich wollte es nicht wahrhaben.

Moderator: Wie hat deine damals 9-jährige Tochter darauf reagiert, als du gesagt hast: „Ich habe wieder Krebs“?

Sabrina Scherbarth: Ich traute mich kaum, in das Kinderzimmer zu gehen, und es war schwerer als

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

alles, was ich mir vorher vorstellen konnte. Und dann habe ich allen Mut zusammengenommen. Und sie saß an ihrem Schreibtisch und malte und ich sagte: „Wir müssen miteinander sprechen.“ - „Was hast du, Mama?“ Und dann sagte ich: „Ich habe wieder böse Zellen, aber diesmal in der Lunge.“ - „Aber Mama, du hast doch gerade gefeiert? Es geht dir doch so gut. Schau, du kannst mit mir Trampolin springen.“ Und ich sagte: „Ich muss wieder ins Krankenhaus und ich habe wieder Krebs.“ Und dann hat sie gefragt, ob ich sterbe.

Moderator: Sabrina, ich versuche noch mal, deine Geschichte kurz zusammenzufassen. 2003, mit 34 Jahren gab es die Erstdiagnose Gebärmutterhalskrebs. 2012 ein erneuter Krebsbefund, wieder Chemo und Strahlentherapie mit 43 Jahren. Und 2017 erneut eine Therapie nach einem Rezidiv mit 48 Jahren. Wie sind deine Freunde mit der Situation umgegangen?

Sabrina Scherbarth: Ich habe viel gute Hilfe erfahren, weil sich meine Freunde auch getraut haben, zu sagen: „Wir wissen nicht, was wir sagen sollen, wie können wir helfen?“ Ein ganz besonders schöner Moment war, als eine Freundin zu mir kam und mir eine Hühnersuppe kochte. Sie brachte alles mit, stellte sich in meine Küche und sagte: „Du musst dich nicht bewegen, ich koche jetzt eine Hühnersuppe.“ Und das ist echt schöne Hilfe.

Moderator: Sabrina, waren Menschen aus deinem Umfeld mit der Situation überfordert?

Sabrina Scherbarth: Ich habe eine Krankheit, aber heutzutage kann ich vielleicht damit auch noch viele Jahre weiterleben. Und deshalb, ja, baut man eine Brücke und hilft dem anderen in das Geschehen hinein.

Moderator: Welche Rolle spielt für dich das Organisiert-Sein in einer Selbsthilfegruppe?

Sabrina Scherbarth: Selbsthilfe bedeutet für mich, dass ich mich engagiere, dass ich als Botschafter für diese Erkrankung, die man in jungen Jahren impfen kann, also die bekannte HPV-Impfung, dass ich mich in diesem Bereich engagiere. Das ist für mich Selbsthilfe.

Moderator: Was würdest du anderen Krebserkrankten raten, wie setzt man sich erreichbare Ziele?

Sabrina Scherbarth: Grundsätzlich würde ich sagen, ein bisschen Mut dafür, dass man es doch schaffen kann und auch mit Krebs gut leben kann. Sieh mich an. (lacht) Also ein bisschen Mut zu haben, ist auf jeden Fall hilfreich.

Moderator: Das Stichwort „Achtsamkeit“ spielt hier stark mit rein. Hast du eine besondere Form von Achtsamkeit in deinem Leben entwickelt?

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

Sabrina Scherbarth: Ich als sehr leistungsorientierter Mensch habe die Tendenz, manchmal wenig achtsam mit mir umzugehen, weil ich das Ziel erreichen will. Ich glaube, meine Freunde würden jetzt alle sagen: „Ach, die Sabrina, was die schon wieder alles macht, das ist unglaublich“, aber ich finde, dass ich deutlich achtsamer mit mir umgehe heutzutage.

Moderator: Sabrina, warum hast du diesen Ort für unser Interview ausgewählt?

Sabrina Scherbarth: Bewegung, finde ich, kann man sehr gut mit Wasser abbilden. Wasser fließt, Wasser ist immer in Bewegung. Bewegung heißt, etwas tun und auch etwas lösen können. Und das sind so diese Elemente, die Luft, wir sind draußen, was Schöneres kann ich mir nicht vorstellen.

Moderator: Wie lautet dein Lebensmotto?

Sabrina Scherbarth: Zugegebenermaßen habe ich zwei Lebensmottos: „Mut tut gut.“ Und wenn das mal nicht hilft: „Angst ist kein guter Berater.“

Moderator: Was ist ein Cancer Survivor?

Sabrina Scherbarth: Derjenige, der nach außen geht und offen mit seiner Erkrankung umgeht und hoffentlich noch ein Stückchen Lebensfreude geben kann und Mut vielleicht auch für andere, der ist für mich ein Cancer Survivor. Begeisterung für das Leben mit Akzeptanz für die Krankheit. Viele haben Themen und Probleme in ihrem Leben. Es ist ja nicht so, dass man, wenn man keinen Krebs hat, ein glückliches Leben hat. Das Glück ist ein ganz fragiler Moment. Und ich versuche im Gespräch mit meinen Freunden klarzumachen, dass jeder Themen hat, die ihn beschäftigen, die ihn fordern im Leben. Und so nehme ich auch das Thema Krebs an, als ein Teil von mir.

Moderator: Wie und worin hat dich die Krankheit verändert?

Sabrina Scherbarth: Ich bin zart besaiteter geworden. Ich glaube kaum, dass ich noch viele Jahre habe und dass mich das natürlich traurig macht. Ich wünschte, ich hätte nicht diese Trauer.

Moderator: Was hast du durch die Krankheit im Leben gewonnen?

Sabrina Scherbarth: Wäre ich eingangs nicht so mutig gewesen und hätte diese experimentelle Operationsmethode, also gebärmuttererhaltend operiert zu werden, nicht getraut, diesen Weg zu gehen, dann hätte ich heute kein Kind. Und auch wenn ich mir vieles im Leben wünschte und ein Kind zu haben, war nicht der erste Wunsch, ist es heute mein allergrößtes Glück.

Moderator: Was magst du an der Sabrina, wie sie heute ist, besonders gerne?

EIN GESPRÄCH IM ROTEN SESSEL

Sabrina Scherbarth: Ich mag es, dass ich eine gute Freundin sein kann, dass mich viele Menschen schon lange begleiten und die nicht nur mich begleiten, sondern ich auch sie begleite. Und ich mag es, dass ich noch einigermaßen schnell im Kopf bin und immer noch neue Ideen habe und das Leben irgendwie noch lange da sein muss, weil ich noch viele Projekte in meinem Kopf habe, das mag ich sehr gerne. Und ich mag es und ich hoffe, dass ich noch lange eine gute Mutter sein kann.

Moderator: Sabrina, warum hast du dich entschieden, deine Geschichte öffentlich zu machen und uns heute zu erzählen?

Sabrina Scherbarth: Ich stehe als Botschafter für die HPV-Impfung ein und ich bin davon überzeugt, dass es diesen Krebs, wenn genügend Jungen und Mädchen dagegen geimpft werden, in Zukunft nicht mehr geben muss. Und da ich mir wünsche, anderen dieses Leid zu ersparen, trete ich dafür ein. Und deshalb mache ich es öffentlich.

Moderator: Wir sind am Ende unseres Interviews angelangt, ich bedanke mich ganz herzlich und ich wünsche dir persönlich das Allerallerbeste. Vielen Dank.



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