

KRIEG UND FRIEDEN

Valerie Larsen im Gespräch mit Sarah Blumenfeld

Eine junge Mutter kämpft gegen den Krebs, in einer Zeit, die eigentlich die friedlichste des Lebens sein sollte. Fast zwanzig Jahre nach der Diagnose erzählt Sarah Blumenfeld, wie ihr langer Weg damals begann, wer sie begleitet und was ihr geholfen hat.

Zur Vorgeschichte

Sarah Blumenfeld ist 29 Jahre alt, als sie ganz unverhofft ihr zweites Kind erwartet. Es ist eine rasche Schwangerschaftsfolge, der Große ist eigentlich noch ein Kleiner, als das Brüderchen geboren wird. Beim ersten Mal war es eine Sectio, aber Sarah Blumenfeld weiß ganz genau, was sie diesmal möchte: eine natürliche und schöne Geburt. Ihr Mann ist skeptisch, wie das alles werden soll mit noch einem Kind, Sarah Blumenfeld bleibt allein mit dem Druck, eine gute Mutter zu sein und alles zu schaffen.

Es geht nach langer Übertragung endlich los, aber die Geburt zieht sich, die Kräfte schwinden. Alles bricht über ihr zusammen, als sich ihr Traum von einer friedlichen Geburt in der Wanne und ohne Schmerzmittel auflöst. Das Kind kommt schließlich mit PDA und unter ganzem Körpereinsatz der Ärztin auf die Welt. Es geht dem kleinen Jungen gut, aber Sarah Blumenfeld hat viel Blut und noch mehr Mut verloren.



Zu Hause dauert es lang, bis die Schwäche nachlässt und die großen Baustellen des Wochenbetts beherrschbar werden. Die Hebamme ist immer für sie da. Doch auch das Stillen läuft nicht so rund, wie Sarah Blumenfeld es vom ersten Kind kennt. Über die Wochen kommt es immer wieder zu Milchstaus, der kleine Sohn verträgt die Muttermilch nicht mehr, und irgendwann gibt sie unter Tränen auf. Sarah Blumenfeld spürt ihn wieder, diesen Druck, und kann sich kaum davon lösen, sich schuldig zu fühlen. Mit dem Abstillen verschwinden die Knoten nach und nach, doch in der nun immer weicher werdenden Brust bleibt ein Knoten erschreckend präsent. Die Hebamme erklärt, was ein Abszess ist und dass nun eine Abklärung in der Gyn-Praxis wichtig ist. Sie ist in Sorge, das spürt Sarah Blumenfeld, auch wenn sie es wegschiebt, unter den Lärm des Alltags einer jungen Familie. Kurz vor dem Termin findet sie abends eine kleine Blutspur in ihrem BH. Diese kleine Blutung wird nicht mehr aufhören, bis die Diagnostik abgeschlossen ist.

Die Hebamme erklärt, dass nun eine Abklärung wichtig ist

Die Nachricht über den Tumor im weit fortgeschrittenen Stadium kommt schnell. Sie kann ihn jetzt einfach in die Hand nehmen. Der 4 x 4,5 cm große Knubbel fühlt sich derb an und tut nicht mal weh, wenn man ihn anfasst. Ob er schon in der Schwangerschaft da war, kann niemand genau sagen. Er lag zu tief unten im Gewebe der Brust, gut verdeckt von der prallen Fülle der Hormone und den Gedanken, die ganz darauf fokussiert waren, als Eltern den Erwartungen und Wünschen gerecht zu werden.

Frau Blumenfeld, wenn Sie sich jetzt daran erinnern: Wie waren Ihre Gefühle kurz nach der Diagnose?

Es ist sehr schwer zu beschreiben, weil das etwas ist, was man ablehnt. Ich stand in der besten Zeit meines Lebens. Ich war eine junge Mutter, und ich hatte zwei ganz kleine Kinder. Ich habe so stolz auf meine Kinder geguckt, und es hat mich so erfüllt, dass es diese Wesen gab. Ich habe den totalen Frieden gefühlt – und ja, und dann kam der Krieg. Das hat alles einfach so zerstört, und ich konnte ab dem Moment nicht mehr in vollem Umfang für meine Kinder da sein. Ich war selbst so verunsichert, dass da jetzt etwas Bedrohliches in mir war, das man irgendwie beseitigen muss.

Das hat alles einfach so zerstört

Das war der totale, krasse Gegensatz zu dem, was da vorher war. Diese Idealvorstellung, wie ich als Mutter sein wollte, war mit einem Schlag zerbrochen. Ich war hin- und hergerissen, alles zu tun, um mein Leben zu retten, aber auch alles zu tun, um für meine Kinder da zu sein. Und das hat erst mal den totalen Konflikt in mir gegeben.

Es gab den unausweichlichen Zwang, sofort in die Annahme der Situation zu gehen. Das war etwas, was ich mir nicht habe aussuchen können. Wenn ich das nicht gekonnt hätte, dann wäre das vermutlich nicht gut ausgegangen. Das ist ganz, ganz wichtig, diese Situation dann zu akzeptieren, die Verantwortung zu übernehmen und mutig Fragen bei den Ärzten zu stellen. Für die Kinder war das genauso wichtig wie für mich. Dann ist es einfacher, mit mehr Ruhe zu kämpfen und auch besser mit den Ängsten umzugehen.

Haben Ihre Kinder einen großen Einfluss darauf gehabt, wie es weiterging? Sie brauchten ja viel Kraft für die anstrengenden Therapien.

Ja, das hatte großen Einfluss. Früher habe ich immer alles nur gemacht, um mein Umfeld glücklich zu machen. Da habe ich lieber selbst gelitten, als Konflikte oder Enttäuschung mit anderen zu riskieren. Es war ein unglaublicher Druck, gut zu sein, dem Ideal hinterherzulaufen, das ich so gern erfüllt hätte. So viel Stress.

Aber mit dem Krebs darfst du dich damit nicht mehr aufhalten, sonst verlierst du das Rennen. Ich musste brutal lernen, auf mich selbst zu achten, um zu überleben. Ich wollte gesund werden für meine Kinder, und deshalb konnte ich das irgendwie umsetzen. Und

ich glaube, es wäre sehr schwierig geworden, wenn dieser Antrieb durch meine Kinder nicht da gewesen wäre.

Wer hat Sie damals außer Ihren Ärztinnen und Pflegenden fachlich unterstützt, diese Situation zu bewältigen?*

Also, was mir persönlich geholfen hat, war die Unterstützung meiner Hebamme. Sie war sehr warmherzig. Sie ist auch dann mit mir zur Diagnosebesprechung gegangen, obwohl sie selbst unheimlich Angst hatte. Das kann natürlich nicht jede Hebamme leisten.

Denken Sie, man kann etwas tun, um Hebammen besser auf solche Extremsituationen vorzubereiten?

Ich glaube, es ist total wichtig, dass Hebammen viel mehr Wissen darüber haben, wie häufig eigentlich Brustkrebskrankungen in der Schwangerschaft auftreten können. Dass sie selbst aufklären können und eine gewisse Achtsamkeit in die Betreuung einfließen lassen, kann für Patientinnen hilfreich sein. Und dann ist da ja dieses Feingefühl, was viele Hebammen schon haben.

Die Kommunikation in der Medizin ist ja leider oft unglaublich hart und schwer verständlich. Dann wäre es gut, wenn die aufgeklärten Hebammen die medizinischen Fachbegriffe mit ihren warmen Worten besser übersetzen könnten.

Da ist dieses Feingefühl, was viele Hebammen schon haben

Was sollten Hebammen wissen?

Was ist Krebs? Was ist ein Tumor, und unter welchen Bedingungen wächst so ein Tumor? Wie sind die weiteren Prozesse und nächsten Schritte? Wie kann ich die Patientin mental stabilisieren? In der Schwangerschaft ist der Brustkrebs oftmals hormonabhängig. Muss aber nicht. Was ist denn, wenn sich tatsächlich Brustkrebs bestätigt?

Das ist, glaube ich, etwas, was Frauen wahnsinnig helfen könnte, denn ihre Hebamme kennt sich nicht nur mit der Geburt aus, sondern sie hat auch ein gewisses medizinisches Wissen, was zu tun ist und was die nächsten Schritte sind. Diese Sicherheit ist ja ganz wichtig, dass man gut geleitet wird bis zu einem gewissen Punkt.

Vielleicht wäre es gut, wenn es dazu Workshops gäbe für Hebammen, die den aktuellen Stand der Krebsdiagnostik und Grundzüge moderner Therapien vorstellen. Wie man eine Frau bei einem Verdacht an die richtigen Stellen vermittelt und bis zur Klärung gut begleitet und versucht, Ruhe in die Situation zu bringen. Neben dem Krebs, der da vielleicht im Raum steht, sind da ja immer noch die Schwangerschaft oder das Wochenbett. Da gibt es ja ohnehin so viele Herausforderungen und Unterstützungsbedarf zusätzlich zu den Prozessen von Diagnostik und Therapie. Aufgrund dieser Erfahrung biete ich Aufklärungsworkshops auch für Patientinnen an.

Heute gibt es die Psychoonkologie, eine eigene Fachrichtung, die Krebspatientinnen und ihr Umfeld begleiten und auffangen soll. Halten Sie das für eine gute Entwicklung, und wie war das bei Ihnen damals?*

Oh ja, ja, ja, auf jeden Fall. Es ist ein Geschenk für Betroffene. Zu meiner Zeit gab es keine flächendeckenden Anlaufstellen. Ja, es gab zwar Psychoonkologinnen*, aber niemand kannte eine*. Angebote

gab es nur in geringer Anzahl. Es gab auch kein breites Angebot von Psychotherapeutinnen*, die auf Krebs spezialisiert waren. Ich hatte immer mal wieder eine Krankenhausesseelsorgerin. Sie hat mit mir gesprochen, das hat mir sehr gutgetan, aber das war keine enge Begleitung.

Vielleicht ist es auch sehr unterschiedlich, was Betroffene zu welchem Zeitpunkt brauchen. Später mal hatte ich auch verschiedene Psychotherapien, die ich nach kurzer Zeit abgebrochen habe. Manchmal hat es sich aber auch schrecklich angefühlt, mit der Therapeutin* im alten Dreck der Gefühle und Ängste zu wühlen. Dann ist die Stunde vorbei – und was mache ich dann mit dem ganzen Dreck, der hochgeholt wurde? Das war dann der Zeitpunkt für mich, in dem ich selbst aktiv wurde und meine eigene Strategie der Verarbeitung entwickelt habe.

Die frühe Phase der Diagnostik ist unglaublich wichtig

Heute stehen Sie Betroffenen als sogenannter Cancer Coach mit verschiedenen Angeboten zur Seite. Gibt es außer der verbesserten Begleitung auf seelischer Ebene auch medizinische Fortschritte in der Krebstherapie?

Oh ja, da tut sich ganz viel. Heute gibt es Möglichkeiten zur Präzisionsdiagnostik. Hierbei werden möglichst viele veränderte Gene des Tumors sequenziert. Die frühe Phase der Diagnostik ist da unglaublich wichtig, denn nur wenn man den Tumor richtig verstanden hat, kann eine optimale Therapie entwickelt werden.

Sie haben wenige Monate nach der ersten Krebserkrankung mehrmals metastasierende Rezidive gehabt und noch mal eine zweite und dritte Runde im Kampf gegen den Krebs durchgestanden. Wie lange hat es gedauert, bis Sie nach dieser schlimmen Erfahrung wieder im Leben angekommen sind und sich halbwegs sicher gefühlt haben?

Ich glaube, nach so einer Erfahrung kommt man nie wieder da an, wo man einmal im Leben stand, und vielleicht ist das auch gut so! Also, ich habe es nie mehr geschafft, dahin zu kommen, wo ich mal war. Es hört sich jetzt vielleicht etwas negativ an, aber es ist auch ein Schutz, achtsam mit mir zu sein, um nicht wieder in alte Fußstapfen zu treten.

Heute weiß man ja auch um so viele Einflüsse, die Krebs begünstigen. Die Ernährung ist wichtig, ich mache Yoga und unterrichte Onko-Yoga für Patientinnen*. Ich achte auf mich und auf meine Art, mit mir selbst und mit meinem Umfeld umzugehen. Ja, es ist eine Art von Kontrolle, die ich nie wieder losgeworden bin. Und manchmal würde ich mir schon wünschen, das ein bisschen mehr lockern zu können.

Es ist eine Kontrolle, die ich nie wieder losgeworden bin

Auf der anderen Seite wurde ich so zu dem, was ich heute bin, und das hat mir mit all den anderen Maßnahmen vermutlich auch das Leben gerettet. Es hilft mir, weiterhin achtsam zu sein. Man kann Situationen immer von zwei Seiten betrachten, und ich habe immer irgendwie die gute Seite beleuchtet. Das war auch mein Motto: In jeder schlechten Situation gibt es immer etwas Gutes. Und das gilt es, mit Geduld und Vertrauen an die Oberfläche kommen zu lassen.

Vielen Dank, liebe Frau Blumenfeld.

Valerie Larsen, freiberufliche Hebamme in Bad Honnef und

Bildungswissenschaftlerin BA, mail@webammenwissen.de

Larsen V im Gespräch mit Blumenfeld S: Krieg und Frieden.

Hebammenforum 9/2023; 24: 12–16

Cancer Coach – Angebote für die ganze Familie

Sarah Blumenfeld betreut als Cancer Coach Krebspatientinnen*, auch krebskranke Kinder, und ihre Angehörigen während und nach einer Diagnose. Ihre Angebote reichen von onkologisch orientiertem Yoga bis zu Ayurveda und der Anwendung der integrativen biologischen Krebsmedizin. Sie unterstützt bei der Kommunikation innerhalb der Familie oder mit Ärztinnen*. Ihr Ziel ist die mentale Stabilisierung der Betroffenen. In ihrem Buch »Cancer Coaching« beschreibt sie nicht nur ihren erfolgreichen Kampf gegen die Krankheit, sondern auch, was ihr geholfen hat, eine selbstbestimmte und stabile Patientin zu werden.



Sarah Herrwerth Blumenfeld

Cancer Coaching

192 S., 22,99 EUR

ZS Verlag, Oktober 2023

ISBN 978-3-96584-336-3