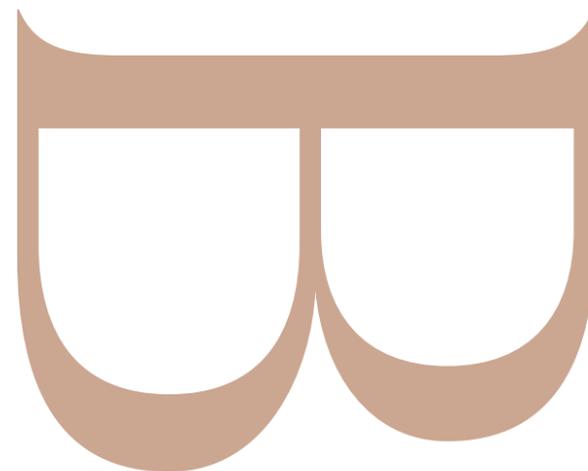


ZEIG DICH. Die Brustkrebsinitiative *Das bin ich* zeigt, wie wunderschön Brüste mit Narben und Makeln sein können, und lässt echte Frauen ihre Geschichten erzählen. Inspirierend, kraftvoll, mutig.

TEXT Sandra Gloning FOTOS Ines Thomsen



Du bist
nicht allein



rustkrebs hat mein Leben positiv verändert“, sagt Kerstin und lacht. „Das klingt so komisch, wenn ich das so sage. Aber es war wirklich so. Vor meiner Diagnose habe ich für andere gelebt – ich habe meinen Job gemacht, bei dem ich die letzten Jahre nicht wirklich im Gleichgewicht war, habe mich danach hingestellt und einen Kuchen gebacken, weil Besuch kam. Es war egal, ob ich müde war. Es war egal, ob ich mich wohlfühlt habe. Ich habe mich gefügt. Mein Leben war klar strukturiert, ich hatte immer einen genauen Plan. Dann kam meine Diagnose – die war nicht Teil des Plans. Die Art und Weise, wie ich jetzt lebe, macht mich glücklich. Ich lebe wieder für mich. Ich priorisiere mich!“

„ICH HABE FÜR ANDERE GELEBT.“ Kerstin war 36 Jahre alt, als sie eine leicht erhabene Stelle nahe dem Brustbein ertastete. Bis sie die Diagnose Brustkrebs bekam, vergingen allerdings einige Monate. Ihr damaliger Gynäkologe versicherte, dass das nichts sei. Ein halbes Jahr später, im September 2019, zeigte die Mammografie aber deutlich: Fünf Tumore wuchsen in ihrer Brust.

Dann ging alles sehr schnell. Kerstin rannte von einer Untersuchung zur nächsten, hatte kaum Zeit, inzuhalten und zu realisieren: Ich habe Krebs. Zwölfmal fuhr sie wöchentlich am Freitag ins Krankenhaus nach Linz zur Chemotherapie und viermal 14-tägig zur EC-Chemotherapie.

Wenn sie heute daran zurückdenkt, nennt sie es „meinen Tag“: „Für mich war dieser freie Freitag wie ein Wellnessstag. Ich hatte einen ganzen Tag für mich. Ich war davor ein Mensch, der sich nie eine Pause gegönnt hat. Ich lebte jede Minute jedes Tages so, dass andere Menschen mit mir zufrieden waren. Doch plötzlich war ich jeden Freitag dort, musste dort sitzen, während die Chemo reintröpfelte, und konnte nichts anderes machen. Mir wurde Frühstück gebracht, ich machte ein paar Selfies, schrieb ein paar

„So, wie ich jetzt lebe, bin ich glücklich. Ich priorisiere mich!“

Freundinnen. Es war eine coole, blöde Zeit, in der ich viel über mich gelernt habe.“

SILIKON GEGEN EIGENGEWEBE. Und obwohl sie ihre Krankheit heute so positiv beschreibt, war ihr Weg nicht nur geradlinig und unkompliziert. Die Chemotherapie verkleinerte die Tumore nicht, im April 2020 wurde sie zusätzlich operiert und ihre rechte Brust entfernt. Während derselben Operation wurde die Form unter dem Brustmuskel mit Silikon wieder aufgebaut und danach noch 15 Mal bestrahlt.

Die Folgen sieht Kerstin heute deutlich, möchte die linke Brust aber nicht angleichen lassen: „Zwei Monate lang wollte ich meine ‚neue‘

rechte Brust nicht berühren. Sie war mir so fremd. Es dauerte eine Weile, bis ich sie akzeptiert hatte. Ein Unterschied ist heute natürlich da. Die linke Brust ist Eigengewebe, die hängt, die rechte mit Silikon nicht. Aber so ist das jetzt halt. So bin ich halt. Das bin ich.“

VERÄNDERUNG. „Das bin ich“ ist eine Aussage, mit der sich Brustkrebspatientinnen nach Ende ihrer Behandlung neu konfrontieren müssen. Plötzlich sind da Narben, die Brüste sehen anders aus, der Körper hat sich verändert.

Auch die 37-jährige Brustkrebspatientin Nadja Kapeller musste sich genau wie Kerstin mit diesem Thema auseinandersetzen und bat die befreundete Fotografin Ines Thomsen, sie zu fotografieren. Nackt. Ehrlich. Ihr neues Ich. Dieses Shooting setzte die Brustkrebsinitiative *Das bin ich* in Gang, von der auch Kerstin und ihre Geschichte heute ein Teil sind.

„Ich hatte eigentlich nur vor, die Bilder für mich zu machen und auf meinen Blog zu stellen. Doch das Shooting löste bei mir so viel aus: Ich sah, dass ich hübsch war, ich fühlte mich besonders und merkte, dass auch eine Brust mit Narben und Makeln schön ist. Es änderte meine gesamte Körperhaltung, die Bilder zu sehen: Davor ging ich eher gekrümmt, hatte die Schultern nach vorne gezogen; dann sah ich, wie es wirkte, wenn ich aufrecht und stolz stand. Das war so eine überwältigende Erfahrung! Ich wollte, dass auch andere Frauen mit Brustkrebs das erleben können“, erklärt Nadja.

Und so formte sich die Idee, aus diesem Erlebnis eine Initiative zu machen. Nadja konnte aus erster Hand sagen, was ihr während der Behand-



WERTVOLL. Initiatorin Nadja war es wichtig, zu zeigen, wie Brüste nach einer Brustkrebs-OP aussehen können – und dass es möglich ist, sich mit dem veränderten Körper wohlzufühlen.

lung gefehlt hatte: echte Geschichten, echte Menschen, echte Narben, echte Brüste. Und während bei der *Google*-Suche nach Brustkrebs rund 20 Millionen Suchergebnisse kommen, so vermissen Betroffene genau diese Informationen häufig: die Sorgen und Probleme echter Frauen, die sich mit den eigenen decken. Ziel der Plattform dasbinich.at, die Nadja Kapeller, Ines Thomsen und Julia Kurbatfinsky ins Leben gerufen haben, ist, Brustkrebspatientinnen zu zeigen, dass sie nicht alleine sind. Auf der Website informieren sie mit persönlichen Geschichten und Bildern über die Erfahrungen der einzelnen Frauen sowie deren Sorgen, Krebsart und Behandlungslösung. Denn Brustkrebs hat viele verschiedene Formen und Gesichter. Die von Kerstin und Nadja sind nur zwei von vielen, die dort zu finden sind.

LOOK AND FEEL. Neben den Bildern und Geschichten, die man online

findet, wäre für März 2020 auch ein Event geplant gewesen, das vorerst auf unbestimmte Zeit verschoben wurde. „Look and Feel“ nennt sich die Idee, bei der sich Frauen im geschützten Rahmen treffen, um über Operationsmethoden zu sprechen. Dabei haben Betroffene, die die Entscheidung noch vor sich haben, die Möglichkeit, diejenigen, die die Veränderung bereits hinter sich haben, zu treffen. Unter sich können sie Fragen stellen, genau schauen, Narben begutachten und auch die Brüste anfassen.

„Für uns Frauen sind unsere Brüste wichtig. Da wollen wir natürlich wissen: Wie wird das aussehen, wie wird sich Silikon anfühlen?“, erklärt Nadja. Langfristig ist auch eine anonyme Bilddatenbank geplant, die verschiedene Behandlungs- bzw. Operationsmethoden abbilden und Betroffenen als optische Stütze bei etwaigen Entscheidungsfindungen dienen soll. Inzwischen sind auch

Coaches Teil des Teams, die kostenlose Stunden für die Teilnehmenden anbieten. Eine Trauer- und Sterbegleiterin hat das Team zusätzlich unterstützt, als die Frauen eine ihrer ersten Teilnehmerinnen an den Brustkrebs verloren haben.

„Wir erzählen wahre Geschichten von echten Menschen. Und obwohl Brustkrebs nicht zwingend ein Todesurteil ist, gehört auch dieses Thema dazu – denn Tod und Trauer sind ein Bestandteil unseres Lebens, den wir nicht ausklammern wollen. Dennoch möchten wir uns auf die positiven Dinge konzentrieren und mit unseren Bildern und persönlichen Geschichten Mut machen, Hoffnung schenken und das allgemeine Bewusstsein für Brustkrebs sowie dessen Enttabuisierung fördern“, so Gründungsmitglied Julia Kurbatfinsky.

WIE SAGE ICH ES MEINEN KINDERN?

Für Rebecca war Brustkrebs kein Tabuthema mehr, seit die Mutter eines ▶

„Wie wird das aussehen, wie wird sich Silikon anfühlen?“

KREBS. Ines Thomsen hat Nadjas Persönlichkeit unmittelbar eingefangen. Man sieht, wie wohl sie sich beim Shooting gefühlt hat – trotz des ernstesten Themas konnte sie herumblödeln und sich fallen lassen.

Kindergartenkollegen ihres Kindes noch sehr jung daran erkrankt war. Sie war sich des Risikos bewusst, führte viele Gespräche darüber und tastete jeden Monat ihre Brust ab. Als sie im August 2016 einen Knoten ertastete, machte sie sich sofort auf den Weg ins Krankenhaus – dank ihrer Hartnäckigkeit wurden noch am selben Tag eine Mammografie und eine Biopsie durchgeführt.

„Ich wusste gleich nach der Biopsie, dass etwas nicht stimmte. Die betroffene Art, wie die Krankenschwestern und Pfleger mit mir umgingen, machte es für mich klar, auch wenn mich noch niemand offiziell informiert hatte. Ich sollte auf das Arztgespräch warten, wurde mir gesagt“, erzählt Rebecca. Trotzdem verließ sie sich auf ihr Bauchgefühl, machte beim Heimweg vom Krankenhaus bereits einen Zwischenstopp in einer Buchhandlung und kaufte Literatur darüber, wie man kleinen Kindern sagt, dass ihre Mutter Krebs hat.

„Ich hatte einen zwei Zentimeter großen Tumor in der linken Brust,

außerdem waren die Lymphknoten befallen. Man sagte mir, dass ich großes Glück hatte, dass ich selbst reagiert hatte und so hartnäckig war, da mein Krebs sehr aggressiv war“, so Rebecca. Sie sagte ihrem Krebs den Kampf an: „Ich sagte mir: ‚Diese Situation ist scheiße! Aber Krebs, du kleines Arschloch, du bekommst genau die Zeit von mir, die ich dir schenken muss, und in meinen Gedanken keinen Moment mehr!‘“

MEHR TIEFE. Der Kampf gegen die Krankheit veränderte auch das Verhältnis zu ihrem Ehemann: „Wir haben eine neue Ebene an Tiefe gewonnen, durch die Gespräche, die wir führen mussten. Was passiert, wenn das Ganze schlecht ausgeht und ich sterbe? Sucht er sich eine neue Partnerin? Wie befriedigen wir die sexuellen Bedürfnisse, die er hat, während ich geschwächt und krank herumliege? All diese Fragen brachten uns enger zusammen.“

Dabei hat Rebecca auch gelernt, dass Veränderungen nicht immer

etwas Schlechtes sein müssen: „Als ich die Fotos gesehen habe, die Ines von mir gemacht hat, habe ich schöne Seiten von mir bemerkt, die ich so noch nicht gekannt habe. Das Projekt *Das bin ich* hat mein Körpergefühl verändert und so viele wichtige Gespräche mit Menschen in meinem Umfeld angestoßen, als sie die Bilder von mir gesehen haben. Wir können und müssen über das Thema sprechen. Brustkrebs ist kein Todesurteil!“

Betroffenen, die gerade erst die Diagnose bekommen haben, möchte sie noch ein paar Dinge mit auf den Weg geben: „Wenn du dir bei etwas nicht sicher bist oder etwas nicht verstanden hast, frag so lange nach, bis du dich auskennst. Wenn du dich nicht wohlfühlst, wechsle den Arzt. Und das Wichtigste: Es gibt keinen richtigen Weg, damit umzugehen. Diese Krankheit ist bei jedem anders. Deine Reaktionen und die Verarbeitung sind bei jedem anders. Aber du bist nicht allein!“