

Donnerstag, 13. Oktober 2022

## Kanton Luzern

# Wo Frau offen über Brustkrebs spricht

Die Luzernerinnen Sylvia Schubkegel und Barbara Iten haben eine Selbsthilfegruppe auf dem Land gegründet.

Livia Fischer

Als sich Sylvia Schubkegel (55) und Barbara Iten (46) in einem Café in Willisau im April zum ersten Mal gegenüber sassen, waren sie beide «oben ohne». Nicht die T-Shirts fehlten, sondern die Haare. Um nicht zu frieren und so wenig Aufsehen wie möglich zu erregen, trug Schubkegel eine Sportmütze, Iten eine Tuchkappe. Im Herbst 2021 erhielten beide die Diagnose Brustkrebs. «Ich habe mich nie gefragt, warum ich. Es war einfach so», sagt Iten. Beide begegneten der Krankheit mit so viel Positivität wie möglich. Für sie war klar: Wenn sie halbwegs heil aus der Geschichte rauskommen, wollen sie etwas zurückgeben.

Unabhängig voneinander spielten sie mit dem Gedanken, eine Selbsthilfegruppe auf dem Land zu gründen – und teilten diese Idee mit derselben Psychoonkologin. Diese brachte die zwei sich bis dahin fremden Frauen zusammen. Die Chemie stimmte, die Vision ebenfalls. Ihr Ziel: «Die Teilnehmerinnen sollen mit einem guten Gefühl heimgehen.» Im Juli fand das erste Treffen in Willisau statt. Seither wird es monatlich durchgeführt, abwechselnd in Willisau und Sursee. Unsere Zeitung durfte beim vierten Treffen dabei sein.

## Spiegelbild als Erinnerung an Krankheit

Im Surseer Jugendtreff metro sitzen nebst den Kursleiterinnen neun weitere Frauen zwischen 30 und 70 am Tisch. Fast alle haben kurze Haare oder ein Tuch um den Kopf gebunden. Der Haarverlust ist das, was ihre Krebserkrankung sichtbar macht. Um den Umgang mit der optischen Veränderung geht es denn heute auch. «An manchen



Sylvia Schubkegel (links) und Barbara Iten.

Bild: Dominik Wunderli (Sursee, 6. Oktober 2022)

Tagen fühlte ich mich so gut, doch mein Spiegelbild morgens erinnerte mich sofort daran, dass ich ja krank war», benennt Iten das für sie Schwierigste. Die Lehrerin aus Daiwil sah aber durchaus aus Vorteile am Haarverlust – etwa nie mehr einen Bad Hair Day zu haben.

Schubkegel hatte vor dem Krebs lange dunkle Haare und wog 30 Kilo mehr als heute. Die Schlierbacherin, die beim Roten Kreuz arbeitet, erzählt von Situationen, in denen langjährige Kollegen an ihr vorbeiliefen und sie nicht mehr erkannten. Eine Erfahrung, die mehrere Teilnehmerinnen miteinander teilen.

«Es braucht viel Selbstbewusstsein, um das nicht persönlich zu nehmen», sagt Schubkegel.

## Juhu – endlich graue Haare!

Bei einer der Jüngsten hat die Chemo gerade erst begonnen. Sie erzählt von ihrer anfänglichen Angst vor der Veränderung. «Als ich mit meiner Schwester darüber sprach, meinte sie nur, dass wir uns ja alle im Leben verändern. Da habe ich gemerkt: Eigentlich ist es scheinbar egal.» Heute trägt sie selbstbewusst ihre Kappe – und fällt vor allem durch ihre positive Ausstrahlung auf.

Die älteste Teilnehmerin, die nun seit fünf Jahren kreisfrei ist, empfand den Haarverlust als etwas Positives. «Juhu, endlich muss ich meine Haare nicht mehr färben und kann grau werden», sei ihr erster Gedanke gewesen. «Mein Mann ist schon lange schneeweiss, jetzt passe ich endlich auch optisch zu ihm.» Mehr Mühe als der Haarverlust scheint den Frauen die körperliche Veränderung zu machen, die mit der Abnahme einer oder beider Brüste oder dem Entfernen des Tumors kommt. «Mich nervt, dass meine Brüste unterschiedlich gross sind», sagt Iten. «Die mit dem Implantat ist

knackig wie bei einer 20-Jährigen.» Auch das fehlende Gefühl in der operierten Brust stört sie. Schubkegel sagt dazu: «Zuerst will man den Tumor einfach nur weg haben und überleben. Doch irgendwann kommt der Wunsch, dass es auch wieder schön aussieht.»

## «Es ist nicht unsere Schuld»

Es folgt eine Diskussion über Aussagen zum Auslöser des Brustkrebses, mit denen sie schon konfrontiert wurden. «Du wirst für eine schlimme Tat bestraft», «Du hast Krebs, weil du ungesund lebst» oder «Der

Krebs ist die Notbremse deines Körpers, weil du die Warnungen davor nicht ernst genommen hast» etwa. In kleinen Gruppen tauschen sich die Frauen aus und stehen einander unterstützend zur Seite. «Wichtig ist, dass wir uns bewusst sind: Es ist nicht unsere Schuld. Wir haben keinen Brustkrebs, weil wir gerne Schokolade essen oder nicht in die Kirche gehen», sagt Schubkegel.

## Normale Begegnungen und Frage nach dem Befinden

Der letzten Punkte an diesem Abend: Reaktionen von Ausstehenden und Berührungsängste. Mehrere erzählen von Situationen, in denen sie nach der Diagnose selbst von guten Freundinnen und Freunden gemieden wurden. «Manche Leute im Umfeld sind mit der Diagnose einfach überfordert und halten aus Selbstschutz oder Angst, etwas Falsches zu sagen, Abstand zu den Betroffenen», so die Quintessenz. Darum erleichtere es vieles, selbst auf die Leute zuzugehen und zu sagen, was man brauche. Was sich die Frauen von ihrem Gegenüber wünschen, ist ein möglichst normaler Umgang. Dankbar sind sie auch für ein «Wie geht's dir?» zwischendurch oder dafür zu merken, dass Leute da sind – sei es nur für eine Tasse Tee oder einen Spaziergang an der frischen Luft.

Nach den gemeinsamen Diskussionen bleiben die meisten noch am Tisch sitzen und plaudern munter weiter. Die Stimmung ist trotz der schwierigen Themen stets positiv, immer wieder wird gelacht. Als sich die letzten Frauen nach drei Stunden verabschieden, verlassen sie den Jugendtreff mit einem guten Gefühl. Ziel erreicht.

Hinweis

[www.frauenundbrustkrebs.ch](http://www.frauenundbrustkrebs.ch)