



Gemeinsam kämpfen sich die Frauen bergauf. Auch Brustkrebs ist oft eine Gratwanderung. PETER DAMMANN

Brustkrebs: Wie eine Bergtour

Onkopsychologie Positive Erlebnisse helfen, die Krankheit zu bewältigen

VON CLAUDIA WEISS

In der Ferne ziehen Wolken auf, steil ragt das schneebedeckte Breithorn vor der versammelten Gruppe empor. Hundert Frauen stehen bereit für den Aufstieg: alle von Brustkrebs betroffen, alle bereit, die Herausforderung anzupacken und gemeinsam den Aufstieg zum Gipfel zu wagen. «Rope of Solidarity» heisst der Film über die entschlossenen Bergsteigerinnen, die auch anderen Frauen mit Brustkrebs Mut machen wollen.

Fabienne Brägger, Klinische Psychologin und Psychotherapeutin am Zentrum für Onkologie/Hämatologie des Kantonsspitals Aarau, hat sich den Film angeschaut und findet: «Der Film ist eine starke Metapher zum Thema Brustkrebs.» Was Frauen erleben, wenn sie an Brustkrebs erkranken, sei vergleichbar mit einer Bergtour, denn der Weg durch eine Krebserkrankung führt ebenfalls über steilere und weniger steile Etappen. «Und manchmal muss eine Frau all ihre Kräfte sammeln, um ein besonders schweres Wegstück in Angriff zu nehmen – wie beispielsweise die Tatsache, dass sie wegen der Chemotherapie ihre langen Haare verliert.» Manche Frauen trauten sich den Aufstieg zum Gipfel auch gar nicht erst zu oder hätten unterwegs Durchhaltekrisen, und gerade sie brauchen besondere Unterstützung. «Es ist im Leben wie im Film eine Gratwanderung», sagt die Psychologin.

Nach Stärkendem suchen

Jede Frau erlebt die Krankheit allerdings auf ihre eigene Art, und jede verarbeitet das einschneidende Ereignis auf eigene Weise: So unterschiedlich wie die medizinischen Verläufe seien auch die seelischen Bewältigungsstrategien, sagt Brägger: «Letztlich sind es hundert verschiedene Wege, die jeweils in engem Zusammenhang mit der persönlichen Le-

bensgeschichte stehen.» Nicht jede Frau muss aber gleich einen Berggipfel erstürmen, um ihre Krankheit zu meistern. Fabienne Brägger verfügt über wirksame Methoden, um die Betroffenen zu unterstützen. «Wir arbeiten ressourcenorientiert», erklärt sie. «In unseren Therapien suchen wir nach den positiven Kräften, die jedem Menschen innewohnen, die ihn stärken, trösten und ihm helfen, im zeitweiligen Nebel den Gipfel nicht aus den Augen zu verlieren.» In einer belastenden Situation sei es besonders wichtig, dass nicht nur die Stressfaktoren, sondern auch die Ressourcen eines Menschen gesehen würden. «Deshalb fragen wir die Patientinnen immer wieder: Und was

«Wir suchen im Alltag von Frauen mit Brustkrebs nach Positivem, das stärkt und tröstet.»

Fabienne Brägger, Psychologin

würde Ihnen helfen weiterzugehen? Oder: Welche Fähigkeit brauchen Sie jetzt für den nächsten Schritt?»

Eine hilfreiche Methode ist hierbei die Arbeit mit Fantasie. Dabei kann eine Frau auf eine innere Reise gehen, an einen realen oder geträumten Ort, an dem sie sich sicher und geborgen fühlt, wo sie belebende oder beruhigende Farben, Töne und Stimmungen in sich aufsteigen lässt. Sie kann sich auch eine Person vorstellen, von der sie sich begleitet und gehalten fühlt. «Die Fantasie kann helfen, innere Ressourcen aufzuspüren. Wir können dann die Wirksamkeit dieser Ressourcen mit therapeutischen Mitteln verstärken», erklärt die Psychologin. Sie erinnert sich zum Beispiel an eine Patientin, die sich während der gefürchteten Bestrahlungen in Gedanken auf ihr

Surfbrett setzte und im Meer schaukelnd den Delfinen zusah. «Massgeschneiderte innere Bilder können einem Menschen viel Kraft und Ruhe vermitteln.» Damit lassen sich Ängste vor einer Operation, einer Chemotherapie oder Bestrahlung deutlich reduzieren.

Neue Gruppentherapie am KSA

Viele Patientinnen werden während der Krankheitszeit von Familie und Freunden unterstützt. Auch die medizinischen, pflegerischen und psychosozialen Fachleute werden zu wichtigen Bezugspersonen. «Hier kann man wieder eine Parallele zum Film ziehen», sagt Fabienne Brägger. «Wie die Bergführer im Film sorgen sie für die Sicherheit der Betroffenen, aber auch sie müssen sich immer wieder neu an den Gegebenheiten orientieren und erkennen, wann es Zeit für eine Pause oder eine begleitende Massnahme ist.» Wie im Film könne auch der Austausch unter Betroffenen selbst zu einem starken Seil werden. «Dadurch erfahren die Frauen die Kraft der Solidarität.» Deshalb bietet das Kantonsspital Aarau neu für Patientinnen mit Brustkrebs auch Gruppentherapien an (Infos bei: breastcare@ksa.ch).

Als im Film alle hundert Frauen den Gipfel erreicht haben, weinen manche vor Freude. «Sie haben einen langen Weg unter die Füße genommen und unter Strapazen den Berg bezwungen», sagt Fabienne Brägger, die in Brugg an einer Podiumsdiskussion teilnehmen wird. Es sei ein ermutigender Film für Betroffene, Angehörige und Interessierte, findet sie: «Die Bilder vom Weg auf den Berg und die persönlichen Gespräche mit den Frauen sind beeindruckend.»

Filmvorführung «Rope of Solidarity» mit Podiumsdiskussion: So, 23. Februar 2014, Kino Odeon, Bahnhofplatz 11, Brugg. **Infos:** www.ropeofsolidarity.ch