

Der Augenblick zählt

Diagnose Brustkrebs. Mit 40. Für Irene Kerntaler-Moser war das 2006 ein Schock. „Ich habe wochenlang nichts gegessen und versucht, mich von dieser lähmenden Angst zu befreien.“ Heute geht es ihr gut. Und sie hat Wege gefunden, sich ihren Ängsten zu stellen.

SUSANNE HUBER

Haben Sie sich nach der Diagnose Brustkrebs wie so viele andere betroffene Frauen auch die Frage „warum ich“ gestellt?

Ja, sehr lange. Sie ist völlig sinnlos und bringt einen nicht weiter. Ich habe das dann unter der Rubrik „shit happens“ (Anm.: Unglück passiert) abgelegt. Vergessen Sie's. Stattdessen lenkte ich den Blick verstärkt zum Beispiel auf meinen Körper, auf meine Gefühle, auf Spiritualität. Rückblickend kann ich sagen, dass für mich jeder dieser Bereiche wichtig war, um Wege zu finden, mit der Krankheit gut umzugehen. Emotional habe ich mich mit meinen lähmenden Ängsten auseinandergesetzt. Und spirituell stellte ich mir die Frage, was mich wirklich satt macht.

Haben Sie eine Antwort darauf gefunden?

Durch die Chemotherapie habe ich erfahren, was übrig bleibt, wenn Sie keine Kraft mehr haben, etwas zu leisten und etwas zu konsumieren. Das geht beides nicht mehr. Mein Mann ist oft nach Hause gekommen und es war nicht gekocht und nicht aufgeräumt. Ich bin völlig aus unserer Leistungs- und High-Speed-Tempo-Gesellschaft herausgekippt. Auf der anderen Seite hat es mich damals auch überhaupt nicht interessiert, mir etwas Neues zu kaufen. Und was bleibt



Irene Kerntaler-Moser sagt: „Trotz Krebs gibt es immer einen Handlungsspielraum.“ KERNHALER-MOSER

dann? Ich bleibe übrig. Meine Seele bleibt übrig. Und die braucht Nahrung, so wie unser Körper Nahrung braucht. So habe ich Ignatianische Exerzitien begonnen und jeden Tag fünf Minuten meditiert. Das hat sich gesteigert. Ich bin hungrig danach, und diese Seelennahrung macht mich satt.

Wie hat Ihre Familie auf Ihre Krankheit reagiert?

Meine Eltern waren extrem unglücklich. Auch meine Freunde. Da gab es oft seltsam witzige Strukturen – man ist krank und dann tröstet man die anderen. Der Humor war hier immer sehr hilfreich. Mein Mann hat mich immer unterstützt und er war sehr liebevoll zu mir. Wir haben eine gute Gesprächskultur und daher konnten wir das auch gut reflektieren. Manchmal fiel es ihm schon schwer zu verstehen, wie wenig Kraft man haben kann. Eine Brustkrebs-OP ist normalerweise keine schwere Operation, außer es wird die Brust abgenommen; das war bei mir nicht der Fall. Aber die Chemotherapie raubt einem die Kräfte. Man fühlt sich wie ein nasser Lappen, den man an die Wand wirft und der langsam an ihr hinunterrutscht. Das ist so eine schwindende Schwäche. Irgendwann interessieren Sie sich nicht einmal mehr für die Tageszeitung. Weil es Sie so viel Kraft kostet, diese negativen Nachrichten zu verdauen.

Sie haben von einer lähmenden Angst gesprochen, die entstanden ist. Wie sind Sie damit umgegangen?

Ich habe gelernt und geübt, im Hier und Jetzt zu sein, meinen Körper bewusst wahrzunehmen und die Augenblicke, in denen es mir gerade gut oder besser geht, zu genießen, dafür dankbar zu sein und mir das regelmäßig zu vergegenwärtigen. Das gelingt mit Entspannungsübungen und Meditationstechniken, die ich in einem psychoonkologischen Kurs richtig gelernt habe. Der liebevolle Umgang mit sich selber ist ganz wesentlich. ●

ZUR PERSON

Irene Kerntaler-Moser ist Expertin im Bereich Teamentwicklung, Veranstaltungsdesign und Kommunikation sowie Geschäftsführerin der „Mehrenergie Consulting OG“ in Wien. Als die Vizepräsidentin des Katholischen Familienverbandes 2006 an Brustkrebs erkrankte, hat sie eine professionelle Fotografieausbildung absolviert. In ihrem Buch „Vom kleinen Glück dazwischen“ gibt sie ihre Gedanken und Erfahrungen über die Krankheit in Wort und Bild wieder.

Infos zum Buch: www.kleines-glueck.info



november 2014

inpuncto gesundheit

KirchenBlatt

TIROLER
sonntag

KirchenZeitung

Sonntag

SONNTAGSBLATT

martinus

RUPERTUSBLATT

Der SONNTAG