

„Die gelegentliche Watschn akzeptieren“

Dass Krebs auch Folgen für die Psyche hat, weiß Christian Wlotzka aus eigener Erfahrung

Auf einmal musste alles ganz schnell gehen: Nur wenige Tage, nachdem bei Christian Wlotzka ein Hirntumor festgestellt wird, muss er operiert werden. Danach folgen Chemo- und Strahlentherapie. Neun Monate ist er insgesamt in Behandlung, wird aus Beruf und Alltag brutal herausgerissen.

Das ist jetzt fünf Jahre her, Wlotzka geht es wieder gut. Aber der Weg dahin war nicht leicht. „Krebs haut körperlich und geistig richtig rein. Damit muss man erstmal lernen umzugehen“, sagt er. Auch die Wiedereingliederung im Job, habe ihn viel Zeit und Kraft gekostet. Doch inzwischen sagt er über sich: „Ich bin wieder da, kann Reisen und Freunde treffen.“ Ein Leben fast wie vor der Krankheit. Aber Wlotzka weiß auch: „Die gelegentliche Watschn vom Körper, die gibt es und die muss man akzeptieren.“

Psychologe Markus Bessler erklärt, wie schwer gerade diese Akzeptanz vielen Betroffenen fällt: „Patienten sind nach der Krankheit oft nicht mehr so leistungsfähig wie davor. Damit muss man lernen umzugehen.“

So wie Wlotzka. Sein Rat an andere Patienten lautet des-



Christian Wlotzka.

halb: „Ich kann nur jedem empfehlen, sich Zeit zu nehmen und auch mal zwei bis drei Gänge zurückzuschalten.“

Um das an möglichst viele Betroffene weiterzugeben, ist er seit zwei Jahren bei einer Selbsthilfegruppe für junge Krebspatienten aktiv. „Mir hilft der Austausch sehr“, sagt er.

Auch Psychologe Bessler findet solche Initiativen sinnvoll: „Betroffene können einander Dinge mitgeben, das kann kein Arzt.“ Zwar gäbe es auch Patienten, denen eine solche Auseinandersetzung schwerfalle, doch vielen würde es helfen, mit Menschen zu sprechen, die Dasselbe durchgemacht haben. „Außerdem entsteht in vielen dieser Gruppen mit der Zeit richtiges Expertenwissen zu Therapien und Krankheitsbildern“, so Bessler.