

POTSDAM

POTSDAMER NEUESTE NACHRICHTEN

/ FREITAG, 9. OKTOBER 2020

Eine trage der anderen Last

Die „Busenfreundinnen“ helfen Frauen mit Brustkrebs – seit zehn Jahren schon

VON BIRTE FÖRSTER

BABELSBERG – Ingeborg Naundorf war 37, als sie die Diagnose bekam. Bei einer routinemäßigen Mammographie-Untersuchung entdeckten Ärzte einen Tumor in ihrer Brust. „Ich dachte, das war’s jetzt“, sagt die heute 54-Jährige, die Mutter dreier Kinder ist. Nach einer zunächst erfolgreichen Therapie kam der Krebs einige Jahre später zurück. Naundorf suchte Wege, mit der Erkrankung und der ständigen Sorge umzugehen. Eine große Erleichterung war der Austausch mit ebenso betroffenen Frauen. Die Potsdamerin entschloss sich, eine Brustkrebs-Selbsthilfegruppe für junge Frauen mit Familie zu gründen. Über die PNN startete sie damals einen Aufruf. Mittlerweile gibt es die Gruppe seit zehn Jahren. Vor zwei Jahren hat sie sich in „Busenfreundinnen“ umbenannt.

18 Frauen sind derzeit Mitglied, einmal im Monat treffen sie sich in Babelsberg. Naundorf selbst ist inzwischen seit vielen Jahren krebsfrei und kann ihre Erfahrungen an jüngere Betroffene weitergeben. Sie weiß, dass nicht nur die Angst vor dem Tod ein ständiges Thema ist, sondern auch die Partnerschaft, das Familienleben und die Beziehungen zu Freunden oft eine Belastungsprobe aushalten müssen. Von der Gruppe werde vieles aufgefangen.

Das erlebt auch Katrin Lotz-Holz so. 2012 erkrankte sie an Brustkrebs. Seit zwei Jahren ist sie bei den „Busenfreundinnen“. „Ich finde es hilfreich, immer wieder in den Austausch zu gehen, weil es immer präsent ist“, sagt die 40-Jährige. „Man ist mit seinen Ängsten und Sorgen ganz anders aufgehoben.“ Bei den Treffen der Selbsthilfegruppe sprechen die Frauen über Behandlungen und Ärzte, Reha und Brustaufbau, den Um-

gang mit Kindern und dem Partner. Bei jedem zweiten Treffen referiert ein Experte. Bislang trafen sich die Frauen in einem Weberhaus in der Karl-Liebnecht-Straße. Seit September stehen wegen Corona gemeinsame Spaziergänge im Babelsberger Park an.

Die gesundheitliche Situation der Frauen in der Gruppe ist sehr unterschiedlich. Manche sind seit einigen Jahren



Verbündete. Inge Naundorf, Katrin Lotz-Holz und Katja Stolz (v.l.). Foto: A. Klaer

krebsfrei, einige noch in Behandlung, andere haben erneut Metastasen entwickelt. In der Anfangszeit seien zwei Frauen verstorben, sagt Naundorf. Fünf andere hätten daraufhin die Gruppe verlassen. Für die Verbleibenden kam so ein wichtiges Thema auf den Tisch – das Sterben.

Eine wichtige Begleitung während der Krebstherapie waren die „Busenfreundinnen“ auch für Katja Stolz. Nur wenige Tage nach ihrer Diagnose ging sie im April 2016 zu ihrem ersten Treffen. „Ich stand vor der Tür und habe geheult wie ein Schlosshund“, erinnert sich die

38-jährige Lehrerin. Die anderen hätten sie liebevoll aufgenommen, ihr bei ihren Fragen und Sorgen weitergeholfen. Der Austausch mit der Gruppe sei auch wichtig, um die eigene Familie zu entlasten.

Auch wer den Krebs zunächst besiegt – die Angst vor einem Rückfall bleibt. Sie horche mehr in sich hinein, jedes Ziehen verursache neue Sorgen, sagt Katja Stolz. „Das Urvertrauen, das man in seinen Körper hat, ist komplett weg.“ Katrin Lotz-Holz spricht von einem Damoklesschwert, das über jeder Frau schwebt.

Was bleibt von der Erkrankung? Die Erkenntnis, das es wichtig ist, eine Grenze zu ziehen, wenn es zu viel wird, sagt Naundorf. Manches lieber auf den nächsten Tag zu verschieben, statt sich spät abends noch darum zu kümmern. Und mehr Gelassenheit walten zu lassen, sich nicht über jede Kleinigkeit aufzuregen, es stattdessen mehr wertzuschätzen, wenn die Familie gesund ist – darin sind sie sich Katja Stolz, Katrin Lotz-Holz und Inge Naundorf einig. Für alle sei es auch wichtig geworden, nicht zu viel an die Zukunft zu denken, sondern mehr im Hier und Jetzt zu leben. Lotz-Holz hat dieses Credo zu ihrem Beruf gemacht. Früher hat die Psychologin in der Kommunikationsbranche gearbeitet. Mittlerweile hat sie in Potsdam ein Zentrum für Achtsamkeit gegründet und bietet Training zur Stressbewältigung an. Davon profitieren auch die Frauen der Selbsthilfegruppe – bei den Treffen wird auch Achtsamkeit geübt.

— Die „Busenfreundinnen“ treffen sich heute und am 14. November jeweils von 14 bis 15.30 Uhr sowie am 5. Dezember von 10 bis 11.30 Uhr. Der Treffpunkt ist am Eingang zum Babelsberger Park Ecke Alt Nowawes/Grenzstraße. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.