# Sinnlichkeit und Krebs – Über

## Wie in einem romantischen Film ...

*Eine warme Sommernacht auf einer Insel im Pazifik: Ein junges Paar, das sich erst seit kurzem kennt, sitzt eng umschlungen unter Palmen, scheint die Welt um sich herum zu vergessen, berührt und küsst sich zärtlich.*

So romantisch dieses Bild auf den ersten Blick aussieht, irgendetwas stimmt nicht. Die Frau ist nervös und angespannt. Sie kann sich diesem wunderschönen Moment nicht einfach hingeben, obwohl sie nichts mehr will als das. Verzweifelt sucht sie nach den richtigen Worten und dem richtigen Zeitpunkt, um dem Mann etwas zu offenbaren; eine für sie intime und unangenehme Enthüllung. Etwas ist bei ihr anders als bei anderen Frauen und dieses Anders-Sein setzt sie unter Druck: Sie hat nur noch eine Brust. Sie hat keine Ahnung, wie sie das über die Lippen bringen soll. Sie hat Angst vor seiner Reaktion und davor, dass der schöne Abend danach vielleicht abrupt zu Ende ist.

## Nur eine Brust?

25.848 Frauen wurde im Jahr 2012 die Brust entfernt (Statistisches Bundesamt, DRG Statistik 2014). Es ist kein Arm, es ist kein Bein, es ist „nur" eine Brust. Die Operation diente dazu, Leben zu retten. Die Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl der Frau, auf die eigene weibliche Identität, auf das individuelle sexuelle Erleben, wird bei diesem ersten Schritt der Brustkrebsbehandlung kaum thematisiert.

Nach der Operation jedoch bekommt das *„nur eine Brust"* für die meisten Frauen eine ganz andere Bedeutung:

*Ich erinnere mich an einen Spaziergang, sieben Tage nachdem mir meine rechte Brust entfernt worden war. Ich sah keine Gesichter mehr, nahm Frauen nicht mehr als ganze Person wahr. Alles was ich sehen konnte, waren Brüste: große und kleine, junge und alte, alle möglichen Formen, die die Natur hervorzubringen weiß. In diesem Moment wurde mir klar, dass ich weitaus mehr auf diesem OP-Tisch zurückgelassen hatte als nur etwas Drüsengewebe und eine Brustwarze. Meine Weiblichkeit war mir vorerst in diesem Operationssaal abhandengekommen.*

50 Prozent der Frauen, die jünger sind als 40 Jahre, und 40 Prozent der 50 bis 69-jährigen erfahren eine deutliche Einschränkung ihres Selbstwertgefühls und ihrer gelebten Sexualität nach einer Krebsdiagnose und den notwendigen Therapien (CAWAC-Studie 2000). Im Moment der Diagnose spielt dieses Thema für die Frauen nur eine untergeordnete Rolle. Spätestens nach dem Ende der Therapie, wenn sie im besten Falle als „geheilt" in ihr Leben entlassen werden, steht die Lebensqualität wieder im Vordergrund. Dazu gehört gelebte Sinnlichkeit, egal ob frau 25 oder 75 Jahre alt ist.

## Weiblichkeit mit neuem Körper?

Weiblichkeit definieren die wenigsten Frauen ausschließlich über zwei gesunde Brüste. Und dennoch: Kaum eine Betroffene fühlt sich nach

# die Schönheit und das Biest

einer Brustoperation genau so attraktiv und begehrenswert wie vorher. Auch wenn Krebs kein Tabuthema mehr ist, dieser Aspekt wird selten beleuchtet.

Die ganzheitliche Wahrnehmung der Patientin rückt heute zwar zunehmend in den Fokus der Schulmedizin, doch der dort genutzte medizinische Begriff „Körperbildveränderung" beschreibt nur unzureichend die große Verunsicherung oder den temporären Verlust der weiblichen Identität für viele Frauen. Er beschreibt nicht den komplizierten seelischen Übergang von körperlicher Unversehrtheit zu Versehrtheit. Er beschreibt auch nicht den individuellen Zeitraum, der gebraucht wird, um den *neuen* Körper zu akzeptieren.

Wenn ich mich meinen Sinnen wieder hingeben möchte, brauche ich Vertrauen – zunächst einmal in mich selbst und bei bestehender Beziehung auch in meinen Partner. Genau dieses Vertrauen ist nach einer Krebserkrankung oftmals nachhaltig erschüttert. Mein Körper hat niederschmetternde Phasen durchlebt, wurde durch Operationen und Bestrahlungen verändert. Noch Monate nach der Therapie gibt es intensive Erschöpfungszustände und emotionale Instabilität; der Verarbeitungsprozess ist in vollem Gange. Und jetzt soll ich auch noch versuchen, mich wieder als Frau wahrzunehmen?

Ja, genau in diesem Moment! Berühren und berührt zu werden, kann zur inneren und äußeren Heilung beitragen. Dadurch kann das Vertrauen wieder entstehen, das so schmerzlich verloren wurde. Spielerische und liebevolle Berührungen sind wichtige Schritte auf dem Weg in eine neue Normalität.

## *Was wäre, wenn ...*

Was wäre, wenn wir in den dunklen, ängstlichen Momenten folgende Gedanken zulassen könnten:

*Ich bin schön, so wie ich bin. Die Anzahl meiner Brüste, Brustwarzen, Eierstöcke, das, was nicht mehr da oder noch übrig geblieben ist von meinem Körper, ist genau richtig. Ich bin liebenswert, kann da sein für mich, meinen Partner, meine Kinder, die Familie, Freunde.*

*Habe ich Angst vor Zurückweisung, weil ich meinem eigenen körperlichen Ideal nicht mehr entspreche? Ja! Manchmal möchte ich weinen über diesen erlittenen Verlust. Ich werde Zeit brauchen, mich daran zu gewöhnen. Ich möchte Deine Hände spüren. Vielleicht helfen sie mir dabei, mich neu wahrzunehmen. Ich weiß jedoch nicht, ob ich mich Dir schon zeigen kann. Wenn ich Deine Finger spüre, erinnern sie mich an das, was nicht mehr da ist.*

*Diese Unsicherheit, die Traurigkeit, die bei jeder Berührung in mir hochkommt, zerreißt mich. Es ist anstrengend, all das zu fühlen. Für Dich ist es vielleicht ebenso schwer. Brauchst Du auch Zeit, um mit meinem neuen Körper klarzukommen? Wie schön, dann sind wir schon zu zweit. Es ist nicht leicht, Worte dafür zu finden.*

Foto: Silke Kress; www.facebook.com/daslebenhatkeinenplan

Autorin
dieses Beitrags

**Kathrin Spielvogel**
*Schauspielerin, Autorin, Referentin für Kommunikationsfragen in der Onkologie, Mitglied im FSH-Bundesvorstand, Hamburg*

# *Sinnlichkeit und Krebs – Über die Schönheit und das Biest*

*Wir haben bisher nie über unser gemeinsames sinnliches Erleben gesprochen. Vielleicht liegt genau darin jetzt unsere Chance?*

*Ausatmen, sich Zeit geben. Können wir uns einfach nebeneinanderlegen? Unseren Atem spüren, Hände malen zärtliche Kreise auf unserer Haut. Über Berührung im Bereich der Veränderung möchte ich entscheiden. Vorsichtiges Herantasten; sehen was passiert. Wenn Tränen kommen? Lasse ich sie fließen. Trauer braucht einen Raum, in dem sie sein darf, in dem sie real wird, um dann mit der Zeit davonzufliegen und der Gewöhnung an das Neue zu weichen.*

*Dies ist eine neue Zeitrechnung – für uns beide zusammen und für jeden einzeln. Wir können gestalten, verändern, an die Oberfläche holen. Tun wir das freiwillig? Sicherlich nicht. Hätten wir so weitergemacht wie vor dem Tumor? Wahrscheinlich. Ist es unbequem, das nicht mehr zu können? Manchmal. Haben wir die Möglichkeit, diese Situation zu nutzen? Ja, die haben wir – genau jetzt.*

Jede Frau kann sich wie eine Frau fühlen, unabhängig von der Intaktheit ihrer Brüste und anderer weiblicher Organe. Dafür braucht es Zeit, Geduld und zunächst einmal nur den gedanklichen Versuch, sich selbst so anzunehmen, wie man ist.

Ich habe vielleicht eine Narbe mehr und eine Brust weniger. Doch die Frau in mir ist dadurch nicht verschwunden. Sie hat sich zwar verändert, doch ist sie genauso sinnlich, sensibel, lustvoll wie vor der Erkrankung. Vielleicht können wir uns so neu begegnen – leicht und neugierig: Als wir uns das erste Mal geküsst, uns das erste Mal begehrenswert gefühlt haben, sich die Nackenhaare aufstellten und die Gänsehaut nicht enden wollte.

Die Frau auf der Insel im Pazifik, nimmt irgendwann ihren ganzen Mut zusammen und sagt dem jungen Mann, dass bei ihr etwas anders ist als bei anderen Frauen. Daraufhin verfällt er kurz in Panik, weil er glaubt, er sei an einen Mann geraten und hätte es nicht bemerkt. Nachdem dieses Missverständnis unter großem Gelächter aus dem Weg geräumt ist, kann die junge Frau sich vom Grunde ihres Herzens aus erleichtert, diesem wunderschönen Moment unter Palmen hingeben.

So unterschiedlich können Ängste sein und sich so unverhofft in Nichts auflösen.

## Krebs und Sexualität – Lektüre-Empfehlungen

Zum Thema „Krebs und Sexualität" gibt es einige hilfreiche Broschüren und Bücher. Eine kleine Auswahl möchten wir hier gern vorstellen:

- Krebs und Sexualität – Informationen für Betroffene und Partner
  Informationsbroschüre der der Frauenselbsthilfe nach Krebs; 2015
- Krebs und Sexualität – Ein Ratgeber für Krebspatienten und ihre Partner
  Dipl. Psych. Stefan Zettl/Joachim Hartlapp; Taschenbuch, ISBN 10: 980481093; 2008
- Ich brauche Euch zum Leben – wie Familie und Freunde helfen können
  Annette Rexrodt von Fircks, Taschenbuch und E-Book, ISBN 10: 548376088; Neuaufl. 2016