

von Pamela Ellen Ferguson

# Ansichten und Einsichten einer Krebsüberlebenden

## Schwarzer Humor

„Wie wäre es, für diejenigen von uns, die nur noch eine Brust haben, einen Sport-BH zu entwerfen, der wie eine Schleuder aussieht?“, fragte ich meine Nachbarin Katie, die wie ich den Brustkrebs überlebt hat und zufällig Designerin ist. Sie unterzieht sich gerade einer Behandlung und hat ein soziales Netzwerk auf Ihrer Website für Krebsüberlebende entwickelt, um mit ihnen zu kommunizieren und unsere besondere Art von schwarzem Humor mit anderen zu teilen. Oh ja, Katie und ich sind beide der Meinung, dass Lachen sehr gut für den Heilungsprozess ist. Lachen regt das Immunsystem an, schüttet Endorphine aus und reduziert Stresshormone. Und für diese Behauptung haben wir die Wissenschaft auf unserer Seite, wie ein Artikel von James Gorman beweist, der unter dem Titel „Scientists Hint at Why Laughter Feels so Good“ (Wissenschaftler weisen darauf hin, warum Lachen sich so gut anfühlt) in der New York Times/Science Times vom 13.9.2011 erschienen ist.

Ein wenig schwarzer Humor gefällig? Stellen Sie sich die Reaktion vor, wenn ich in eine Mammographie-Praxis komme und mit lauter Stimme sage: „Ich bin hier für einen einseitigen Handel zum halben Preis.“ Einige sitzen da mit offenem Mund. Andere lachen oder starren mich unangenehm berührt an. Da meine Krebstherapien und Mammographien sich sozusagen während meiner weltweiten Unterrichtstätigkeit an meine Fersen geheftet haben, bekam ich eine Mammographie zum halben Preis in einer Privatpraxis in Zürich und in so berühmten Universitäts-Krankenhäusern wie dem Royal Victorian Hospital und dem Groote Schuur Hospital in Kapstadt.

Meine Bemühungen, in den USA eine Mammographie zum halben Preis zu bekommen, sind bisher fehlgeschlagen, weil, so wurde mir gesagt, so etwas „in unserem System

nicht vorkommt“. Das wird sich zweifellos mit dem neuen Gesundheitssystem „Obamacare“ ändern.

## Die Krebs-Reise

Krebs ist eine einzigartige Reise, eine Krankheit, die jeder Betroffene auf die ihm eigene Weise erlebt. Es gibt keine zwei Krebspatienten, die sich gleichen. Vielschichtige Faktoren rufen Krebs hervor. Vielschichtige Faktoren erhöhen die Chance zu überleben. Als Therapeutin der Asiatischen Körperarbeit ist es mir gelungen, meine Erfahrung mit metastatischem Brustkrebs in Unterrichtsstoff für meine Workshops umzuwandeln. Dazu gehören eine Reihe von Qi-Übungen, Berichte für Akupunkteure und Therapeuten der Asiatischen Körperarbeit, für Ärzte, examinierte Krankenschwestern und -pfleger, für Physiotherapeuten und Ergotherapeuten, die mit Krebspatienten und deren Familien zu tun haben. Einzelheiten dazu finden Sie in meinen früheren Artikeln in „Acupuncture Today“: „Mens' Health from Male Cycles to Andropause“ (9/2004) und „Busting Taboos about Breast Cancer“, Teil 1 (1/2004) und Teil 2 (3/2004).

Meine Aufklärungsarbeit hört niemals auf. Ich habe mich umfassend weitergebildet, was meine Heilung sehr befördert hat. Meinen Studenten hat es die Augen geöffnet, besonders denjenigen, die auf Zehenspitzen um dieses Thema herumgeschlichen sind.

Als ich kürzlich am Victoria Station in London auf den Zug zum Flughafen Gatwick wartete, bemerkte ich eine Frau, die sich mit ihrem Gepäck abmühte. Aus ihrer Körpersprache (ein schlaffer Arm, hochgezogene Schulter) konnte ich schließen, dass ihr eine Brust entfernt worden war. „Kommen Sie, setzen Sie sich zu mir“, rief ich ihr aus dem Fenster zu, als der Gepäckträger ihre Taschen in den Zug hob. Nachdem sie sich zu mir gesetzt hatte, bestätigte sie meine Beobachtung und

sagte, dass es schwer für sie gewesen sei, nach der Operation wieder zu Kräften zu kommen. Ich bot sofort an, ihr Übungen beizubringen, die ich nach meiner eigenen Operation entwickelt hatte und die dazu geführt hatten, die Beweglichkeit zu verbessern, ein Gefühl für Symmetrie und Stärke zu entwickeln und Lymphödeme zu verhindern. Sie begann zu lächeln und nahm mir gegenüber Platz, hoch erfreut darüber, eine Mastektomie-Schwester auf ihrem Weg zurück in die USA gefunden zu haben! Die nächsten 30 Minuten übten wir langsame, graziöse Qi-Kreise mit unseren Armen. Die Mitreisenden schauten fasziniert zu. Einige machten sogar mit, weil sie das Spektakel so entspannend fanden!

### Krebstheorien?

Als Krebsüberlebende habe ich die ganze Skala von „Theorien“ über die „Ursachen“ oder „Gründe“ – esoterischer oder konventioneller Art – gehört. Mir wurde zum Beispiel gesagt, dass Krebs eine „Krankheit der Seele“ sei und meine „Strafe dafür, dass ich kinderlos sei“. Aha?! Mir wurde auch vorgeworfen, dass ich ungeachtet der dortigen Umweltverschmutzung in meiner Zeit in New York entlang des Hudson Rivers gejoggt war.

In der Juli-Ausgabe von „Acupuncture Today“ hat Dr. Darren Starwynn die Verbindung von Körper und Geist beschrieben und aus verschiedenen führenden Forschungsberichten zitiert, zum Beispiel über die „emotionalen Ungleichgewichte, die zur Bildung von Krebstumoren“ führen können. Nun ja, es ist wahr, dass emotionale Faktoren, Stress und Depressionen das Immunsystem schwächen. Es wäre aber unklug zu glauben, dass alles, was ein Krebspatient braucht, eine Psychotherapie oder die Teilnahme an Meditationskursen ist. Die Tabellen in Dr. Starwynns Artikel bringen psycho-emotionale Ursachen und Traumata mit speziellen frauenspezifischen Krebsarten in Verbindung, es gibt aber keine Hinweise auf Zusammenhänge bei Prostata- oder Hodenkrebs!

Könnte ich Dr. Starwynn ermuntern, Umweltfaktoren bei Krebs-Gruppen zu berücksichtigen? Was ist mit der Bevölkerung, bei der man eine ungewöhnlich hohe Krebsrate nach Tschernobyl nachweisen konnte? Oder was ist mit den Krebsraten unter den „Atom-Veteranen“, die nach dem 2. Weltkrieg bei Atomexperimenten dabei waren,

was mit denjenigen, die in Vietnam dem Kampfstoff „Agent Orange“ ausgesetzt waren? Mein eigener Onkel, ein General der US-Armee im Ruhestand, ist einer von vielen Veteranen, die Prostata-Krebs bekamen, was das US Department of Veteran Affairs (Kriegs-Veteranen-Ministerium) mit dem Kampfstoff „Agent Orange“ in Zusammenhang gebracht hat.

Und wie sieht es mit der Rolle der Genetik in Familien aus, deren Mitglieder Krebs bekommen haben? Obwohl Familienmuster kein Hauptfaktor sind, dürfen sie doch nicht ignoriert werden. Meine Großmutter und Cousine väterlicherseits sind beide an metastatischem Brustkrebs gestorben. Dass ich den Krebs überlebt habe, verdanke ich dem Glück, dass ich ein wunderbares Unterstützungsnetzwerk hatte und habe.

### Unsere Rolle als Überlebende

Diejenigen von uns, die im Heilwesen tätig sind und Krebs hatten, verdanken es Kollegen, Klienten und Studenten, dass wir unsere jeweiligen Reisen und Einsichten teilen können. Es liegt an uns, die Mythen – sei es in der alternativen oder konventionellen Medizin – über Krebs und/oder über „Standard-Behandlungen“ zu zerstreuen. Es ist erhellend, den Artikel „What I Learned from my Cancer Scare“ (Was mich meine Krebsnarbe lehrte) des berühmten Arztes und Kardiologen Mehmet Oz zu lesen (TIME magazine vom 2.6.2011). Vielleicht kennen Sie auch den berühmten Film „The Doctor“ über den Arzt Edward Rosenbaum und seine Erfahrungen mit Krebs. Dem Film liegt das Buch von Edward Rosenbaum „A Taste of My Own Medicine – When the Doctor is the Patient“ (Der Geschmack meiner eigenen Medizin – Wenn der Arzt zum Patienten wird) zu Grunde, erschienen bei Random House (1988).

Meine Tätigkeit in der Asiatischen Medizin, meine Sportbegeisterung und meine Jahre als gesundheitsbewusste Vegetarierin haben mich nicht vor metastatischem Brustkrebs bewahrt. Alle diese Faktoren haben aber eine riesengroße Rolle bei meiner Gesundung und meinem Überleben gespielt. Sie halfen mir, umfassend informiert zu sein und Entscheidungen innerhalb eines festen integrativen Rahmens zu treffen und sehr bewusst meine Therapeuten und Ärzte auszuwählen. Mein eigener Anteil war dabei sehr entscheidend. Dazu zähle ich: Diät, Übungen, Qi Gong, Meditation mit kreativen Visualisierungen, Xeriscape-Gärtnern (Reduzierung des Wasserverbrauchs), Bücherschreiben, Unterrichten und große Lebensziele. Und last but not least: viel Sinn für Humor!

Aus dem Englischen von Anne Frederiksen

Pamela würde sich über Fragen und Kommentare freuen.  
Ihre Email: [pamelacudot@gmail.com](mailto:pamelacudot@gmail.com)

Pamela Ellen Ferguson  
Dipl. Ing ABT (NCCAOM)  
AOBTA und GSD-Ci,LMT (TX)