# Ich weiß jetzt, was wichtig ist

Zwei Tumore in einem Jahr: Wie geht man mit so einer Diagnose um? Konstanze hat gekämpft – und gesiegt. Heute gilt die vierfache Mutter als geheilt, doch in den harten Monaten der Therapie hat sie viel gelernt

HAPPY IM JOB Konstanze kümmert sich als Frauenärztin um ihre Patientinnen

Meine Zwillinge waren sechs Monate alt, als ich erfuhr: Ich habe Gebärmutterhalskrebs! Obwohl ich selbst Frauenärztin bin, hatte ich die Symptome verdrängt – wohl intuitiv, um mich nicht zwischen meinem Leben und dem der Babys entscheiden zu müssen.
Ich wurde operiert, dann folgte die Chemotherapie. Kurz vor der letzten Behandlung der Schock: Ich hatte zudem einen kinderfaustgroßen Tumor im Gehirn! Also wieder OP, wieder leben zwischen Hoffen und Bangen. Heute, zehn Jahre später, habe ich diese alles erschütternden Tiefschläge überwunden. Dank exzellenter Operateure, aber auch dank spezieller Methoden, die ich mir zu einem wahren Glücksrezept zusammengefügt habe. Sie nutze ich heute ganz bewusst. Und das Leben ist jetzt schöner, als ich es mir in meinen kühnsten Träumen ausgemalt habe.

## Träume als Motivator nutzen

Paris und Venedig: Während der Behandlung habe ich mir immer wieder ausgemalt, wie es wird, mit meinem Mann und den Kindern dort durch die Straßen und Gässchen zu streifen. Das half mir, etwa die Strapazen der Chemotherapie durchzustehen. Träume sind Ziele: Sie sich plastisch vorzustellen, stärkt den Willen und gibt Kraft weiterzumachen.

## Nicht den Mut verlieren

Dass einen dennoch immer wieder die Angst überfällt, kann niemand verhindern. Ich etwa schlief vor jeder Kontrolluntersuchung nicht – aus Panik, der Krebs könnte zurückgekommen sein. Aber ich habe gemerkt: Wichtig ist vor allem, sich von der Angst nicht blockieren zu lassen.
Mir haben Atem- und Entspannungstechniken geholfen, wieder in die Lage zu kommen, aktiv werden zu können. Denn obwohl man gerade in einer Krise wenig Energie hat, sinkt der Stresspegel, sobald man anfängt zu handeln. Und so sinkt zugleich die Angst. Damit man den eigenen Weg gehen kann. Um den zu erkennen, muss man jedoch zunächst alles, was den Schritt vorwärts erschwert, wegräumen – buchstäblich!

## Immer wieder Ballast abwerfen

Gerade wenn Land unter ist, hilft es, sich zumindest im äußeren Umfeld eine klare Sicht zu verschaffen. Wohnung, Arbeitsplatz, Kleiderschrank – vieles von dem wegzuwerfen, was sich über die Jahre angesammelt hat, befreit. Einmal, weil man aktiv ist, bewusst entscheidet. Und dann, weil man so die Vergangenheit ein Stück weit hinter sich lässt und bewusst in die Zukunft schaut.
Auch ich musste erst lernen, das Ausmisten nicht bedeutet, undankbar zu sein oder etwas zu verschwenden. Erst verschwanden alte Zeitschriftensammlungen und ein verstaubtes Deko-Objekt. Später ein Möbelstück, dann noch eins. Und irgendwann schafft man es sogar, sich von einem Menschen zu lösen, der einem nicht guttut. Und dann? Ist man nur noch umgeben von Dingen, die man mag. Und die einen aufbauen, nicht den Blick aufs eigene Ziel versperren.

## Zu hohe Ansprüche loslassen

Gerade eine Krankheit macht klar, wie kostbar jeder einzelne Moment ist. Daher will ich so achtsam wie möglich leben, statt alles auf einmal schaffen zu wollen. Beim Telefonieren bügeln, beim Essen noch eben die Nachrichten schauen oder im Gespräch mit der besten Freundin auf die Schnelle eine E-Mail losschicken: Auf solches Multitasking, das angeblich Zeit spart, verzichte ich – weil es uns unbewusst unter Stress setzt. Stattdessen versuche ich, das Blinzeln meines Mannes am Morgen genauso als magischen Moment zu sehen wie den Gutenachtkuss meiner Kinder – und dabei eben nicht an anstehende Aufgaben zu denken. Diese Achtsamkeit macht sofort glücklich. Und hilft auf lange Sicht durch Krisen: Weil wir automatisch spüren, was unseren Bedürfnissen entspricht und was uns im Gegensatz dazu nur auszehrt.

Die Zeit mit Töchterchen Charline bewusst zu genießen – das ist Glück

## Sich um sich selbst kümmern

Gesundheit ist nicht selbstverständlich – das ist kaum drastischer zu erfahren als durch Krebs. Deshalb sorge ich heute ganz bewusst für meinen Körper und die Seele: ernähre mich gesund, treibe Sport. Dabei hilft das Wissen, dass schon Kleinigkeiten viel bringen. Etwa, dass fünf Minuten Bewegung der seelischen Gesundheit helfen. Das schafft jeder – wie ich! Dank all dieser kleinen Schritte und einer ordentlichen Portion Glück habe ich meine Krise überstanden. So konnte ich mir meinen Traum erfüllen – ich konnte mit meiner Familie durch Paris und Venedig laufen. Und darf heute jeden Morgen, wenn ich mich um das Frühstück kümmere wie jede Mutter, aufs Neue merken, was für ein Geschenk dieses zweite Leben, dieser Alltag ist. Dazu kommt das Glück mit meinen Patientinnen. Einer Frau sagen zu dürfen, dass sie mit ihrem Wunschkind schwanger ist – das ist ein unbeschreibliches Gefühl! Doch das Beste: Heute kann ich Frauen gegen Gebärmutterhalskrebs impfen. Und so dafür sorgen, dass in Zukunft hoffentlich keine mehr mein Schicksal erleiden muss.

**BUCH-TIPP**

**Wertvolle Tipps und spannende Einsichten**

Mehr zur Geschichte von Konstanze Kuchenmeister, dazu Tipps und Übungen für ein zufriedeneres Leben findest du in ihrem Buch

„Mein Glücksrezept. So meistern Sie jede Lebenskrise aus eigener Kraft" (GU, 16,99 Euro)

PROTOKOLL: KATHRIN HALFWASSEN // FOTO: JOHANNES RODACH/GU