

„Warum sagt mir das denn niemand?“

Das fragte sich **Nella Rausch (56)** immer wieder – und hat selbst einen Krebs-Ratgeber geschrieben

Text: Christina Wüseke

Sieben Jahre ist es inzwischen her, dass Nella Rausch die Diagnose Non-Hodgkin-Lymphom im vierten Stadium bekam. Dabei handelt es sich um bösartige Erkrankungen des Lymphgewebes. Nella ist Mutter von drei Kindern, ihr jüngster war gerade mal neun, und beruflich hatte sie sich ihre Prokura erkämpft – als Projektleiterin in einem großen Unternehmen. „Ich war das, was man eine ‚Businessfrau‘ nennt. Der dunkelblaue Hosenanzug war meine Uniform“, sagt Nella.

Nella ist Bloggerin, Podcasterin und Autorin

Die Berlinerin begibt sich in Behandlung, kämpft gegen den Krebs – und wird schließlich Aktivistin, Bloggerin, Podcasterin und ist jetzt auch Buchautorin. „Warum sagt mir das denn niemand?“ heißt ihr Buch, das in Kürze auch als Hörbuch erhältlich ist. Wie Nella zum Schreiben kam und was sie Betroffenen und auch Angehörigen rät, das verrät sie im Gespräch mit bella. ●

Sobald sie sich ihrem Job wieder zu hundert Prozent gewachsen fühlt, möchte Nella zurück



Buchtipps

Mit ihrem Ratgeber möchte Nella Rausch Betroffene und Angehörige besser durch eine herausfordernde Zeit bringen. „Warum sagt mir das denn niemand?“, BoD, 19,99 €



Einmal im Monat kommt der Podcast „Nellas Neuaufnahme“ heraus. Nellas Blog und weitere Infos: www.zellenkarussell.de

„Ergreife jede Chance. Wirklich jede“

Nella darüber, dass man sich niemals aufgeben sollte

Wie geht es Ihnen heute, im achten

Jahr nach der Diagnose?

Ich habe zwar Nebenwirkungen, die sich durch meine Stammzelltransplantation ergeben haben, also die sogenannte Wirt-gegen-Transplantat-Reaktion, aber ich habe mich damit inzwischen gut arrangiert. Früher bin ich Halbmarathon gelaufen, jetzt schaue ich, dass ich ab und an mal wieder walken kann. Und meine Augen sind schlechter, extrem trocken. Chemotherapie greift ja die Schleimhäute an. Obwohl so viele Chemo-Patienten betroffen sind, ist das oft ein Tabuthema - gerade, wenn es um Scheidentrockenheit geht.

Sie nehmen offenbar kein Blatt

vor den Mund - zum Glück.

Ich habe mich im Laufe meiner Krebstherapie und vor allem direkt nach der Diagnose sehr häufig, fast wütend, gefragt: „Warum sagt mir das denn niemand?“ oder wahlweise leicht bockig in meinen nicht vorhandenen Bart gemurmelt: „Das hätte ich gerne vorher gewusst!“ Es ist so viel, was auf dich einprasselt, wenn du die Diagnose Krebs bekommst.

Deshalb ist auch Ihr Buch

entstanden?

Ganz genau. Meinen Blog „Zellenkarussell“, auf dem ich Informationen sammle, eingebettet in persönliche Erlebnisberichte, schreibe ich ja schon länger. Ich dachte, es wäre blöd, die Infos für mich zu behalten, ich möchte anderen helfen. Und irgendwann war da der Wunsch, all die Tipps gesammelt als Buch herauszubringen.

Wie sind Sie denn überhaupt

zum Bloggen gekommen?

Dafür gab es tatsächlich einen konkreten Auslöser. Ich hatte gerade meinen Port herausbekommen und dachte mir: Jetzt kaufst du dir schönes T-Shirt mit tieferem Ausschnitt. Die Verkäuferin meinte dann „Na, Sie haben Krebs, das sehe ich doch am Pflaster“ und dann „Hannelore Elsner hat das richtig gemacht. Sie hat uns nicht mit ihrem Krebs belästigt.“ Daraufhin habe ich nur gesagt, dass ich sie nicht weiter mit meinem Einkauf belästigen wolle und bin gegangen. Das war der Startschuss für meinen Blog.

Manche Leute bereiten einem

nur Kopfschütteln.

Als Krebspatient muss man sich leider immer wieder blöde Sprüche anhören

- wie „Na, da hast du wohl nicht richtig auf dich aufgepasst“ oder „Hast du geraucht? Getrunken?“. Viele meinen, ungefragt Ursachenforschung betreiben zu müssen. Ich war immer sehr sportlich, habe wenig getrunken, nie geraucht. Da hieß es, dass der Stress der Auslöser sein müsste. Heute weiß ich, dass das völliger Quatsch ist.

Wer sollte Ihr Buch lesen?

Patienten wie Angehörige. Krebspatienten wird oft gesagt: Kümmern Sie sich erst mal nur um sich selbst. Das grenzt Angehörige aus. Man schafft es nur zusammen - indem man miteinander redet, einander zuhört. Erst durch meine Psycho-Onkolgin habe ich wirklich begriffen, dass Krebs eine Wir-Erkrankung ist. Krebs betrifft die ganze Familie. Es ist unerlässlich, alle Perspektiven zu erfassen. Wichtig ist auch, dass der nichterkrankte Part seine Sachen weitermachen darf - und man es ihm nicht übel nimmt oder gar beleidigt ist. Und auch Angehörige freuen sich über die Frage: „Hey, wie geht es dir denn eigentlich?“

Was sind für Sie die drei

wichtigsten Dinge, die Sie gern

vorher gewusst hätten?

Dass man sich selbst so stark einbringen muss. Dass man einen neuen Job bekommt - und der heißt Patient. Man muss ihn ernst nehmen. Dass Medikamente die Persönlichkeit verändern können. Ich war plötzlich total aufbrausend - manchmal dachte ich, wer ist die Frau? Ich habe mich selbst nicht wiedererkannt. Und dann hätte ich gern gewusst, was man gegen die Nebenwirkungen machen kann, Stichwort Komplementärmedizin. Bewegung ist so hilfreich, auch, wenn es darum geht Schmerzen besser auszuhalten und Nebenwirkungen abzumildern. Viel zu trinken ist auch essenziell. Das sind Kleinigkeiten mit großer Wirkung.

Haben Sie abschließend noch

einen Ratschlag?

Ja, gern. Der Schlüssel zu allem ist die Haltung. Sich zu engagieren, wach zu bleiben. Und auch Zeitgewinn kann ein Erfolg sein. Die Forschung kann sich extrem schnell weiterentwickeln. Hätte ich zwei Jahre früher meine Diagnose bekommen, hätten sie mich vielleicht nicht retten können. Mein Motto ist: Gib dich niemals auf und ergreife jede Chance, die sich bietet. Aber wirklich jede.