

„Fliegen mit verklebten Federn.“ erscheint am Weltkrebstag, am 4.2.2026

Warum die Angst vor dem Krebs erst nach dem Krebs beginnt

„Jetzt ist doch alles wieder gut.“

Diesen Satz hören fast alle Betroffenen, sobald die Krebstherapie abgeschlossen ist. Medizinisch stimmt er oft. Doch genau in diesem Moment beginnt für viele eine Phase, über die kaum gesprochen wird: die „verflixte dritte Phase“. Sie dauert meist länger als die Therapie selbst und ist psychisch oft die herausforderndste Zeit der gesamten Erkrankung.

Das neue Werk von Nella Rausch „Fliegen mit verklebten Federn – Wie Du nach der Krebstherapie Dein Leben neu entfaltest“ handelt von der Zeit, in der onkologisch betrachtet Entwarnung gegeben wird, sich das Leben aber keineswegs wieder normal anfühlt. Das Buch beschreibt den langen, oft schwierigen Weg zurück in den Alltag, geprägt von Ängsten, Erschöpfung, Orientierungslosigkeit und innerer Leere, obwohl die Krankheit als überwunden gilt.

Während Diagnose und Therapie von klaren Abläufen, medizinischer Betreuung und Aufmerksamkeit geprägt sind, fällt all das danach weg. Zurück bleibt die Erwartung von Familie, Freunden und beruflichem Umfeld, jetzt doch wieder „wie früher“ zu funktionieren. Genau hier beginnt das eigentliche Problem.

In dieser Phase:

- wird die eigene Endlichkeit erstmals wirklich begriffen,
- bricht aufgestaute Angst zeitverzögert hervor,
- zeigt sich, dass das frühere Leben nicht einfach fortsetzbar ist.

Die Autorin Nella Rausch, selbst 2015 an einem Non-Hodgkin-Lymphom erkrankt und seit einer Stammzelltransplantation krebsfrei, schreibt nicht aus der Distanz. Sie schildert aus eigener Erfahrung, was passiert, wenn der medizinische Ausnahmezustand endet und warum viele Betroffene genau dann ins Straucheln geraten. Sie beschreibt diese Zeit als existenzielle Zäsur, vergleichbar mit einer Midlife-Crisis, nur unmittelbarer und unfreiwillig.

Ihr Buch „Fliegen mit verklebten Federn“ verbindet persönliche Erfahrungen mit fundierten Strategien. Es erklärt, was in dieser Phase abläuft, und zeigt, wie wieder Stabilität, Selbstvertrauen und eine neue Lebensrichtung entstehen können. Damit schließt es eine Lücke, die Medizin, Reha und soziales Umfeld häufig offenlassen.

Es benennt die Probleme, die alle Betroffenen ähnlich beschreiben: die Angst vor Rückfällen, depressive Phasen, die Fatigue, Schlaflosigkeit, das Gefühl, vom früheren Leben entfremdet zu sein. Zugleich entlastet es Betroffene, indem es klar sagt: Das, was Du gerade erlebst, ist normal. Und es bietet konkrete, alltagstaugliche Strategien und Tools statt Durchhalteparolen.

Das Buch enthält unter anderem:

- strukturierte Reflexionen wie Job-Check-up sowie Beziehungs- und Werteklärung,
- praktische Methoden wie heilsames Schreiben, Aufbau von Routinen und Angstbewältigung,
- Impulse aus der Positiven Psychologie,
- Beiträge von Expertinnen und Experten zu Bewegung und Fatigue, Ernährung, Yoga, Atmung und Meditation.

Dabei ist „Fliegen mit verklebten Federn“ bewusst kein „Alles-wird-wieder-gut“-Buch. Es ist ein realistischer Begleiter für Menschen, die ihr Leben nach dem Krebs neu aufstellen wollen. „Wir können nicht einfach dort weiter machen, wo wir vor der Diagnose aufgehört haben – und das ist manchmal überraschend gut so“, sagt die Autorin.

Wer erlebt hat, wie fragil das eigene Leben ist, erkennt, was Lebensqualität wirklich bedeutet, setzt neue Prioritäten, trifft andere Entscheidungen. Oder muss lernen, sie zu treffen.

Buchdaten:

Titel: *Fliegen mit verklebten Federn – Wie Du nach der Krebstherapie Dein Leben neu entfaltest*

Autorin: Nella Rausch

Erscheinungstermin: 4. Februar 2026

Format: Paperback & E-Book

Umfang: 241 Seiten

Verlag: Selfpublishing (BOD)

ISBN / Preis: folgen

ÜBER DIE AUTORIN

Nella Rausch (*1966 in Dortmund) lebt seit 1996 in Berlin. Nach ihrer eigenen Krebsdiagnose 2015 (Non-Hodgkin-Lymphom, 4. Stadium) und einer (Fremd-)Stammzelltransplantation 2017 begleitet sie seit 2019 Betroffene mit ihrem Blog „Zellenkarussell“ durch die Herausforderungen nach einer Krebsdiagnose. Außerdem hostet Nella Rausch den Podcast „Nellas Neuaufnahme – Warum sich Patienten und Ärzte besser verstehen sollten“.

Seit 2019 schreibt sie regelmäßig für DocCheck im Kanal „Zweitmeinung – Patienten sprechen über Ärzte“. Nella Rausch ist darüber hinaus im Oktober 2025 in das YES! Patient Council von Yeswecan!cer berufen worden.

Ihr erster Ratgeber „Warum sagt mir das denn niemand? Was Du nach einer Krebsdiagnose alles wissen musst“ erschien 2022 und gilt als wegweisend für frisch Diagnostizierte und Betroffene in der Therapie.

PRESSEKONTAKT

Presseanfragen und Interviews bitte an: schreibnella@zellenkarussell.de

Ort: Berlin-Charlottenburg

LinkedIn: [Nella Rausch](#)

Instagram: [@zellenkarussell](#) – [@nella.rausch.autorin](#)

Facebook: [@Nellas Zellenkarussell](#)

Webseite: www.zellenkarussell.de