

Starke Frau

Annette hat durch den Krebs viel über sich und das Leben gelernt – die Schicksale anderer Frauen liegen ihr heute am Herzen



Vor 20 Jahren erkrankt ANNETTE REXRODT VON FIRCKS, 55, an Brustkrebs – die Ärzte geben ihr noch sechs Monate. Sie kämpft und überlebt. Und schenkt heute anderen Betroffenen Mut und Hoffnung

VON STEPHANIE QUANDT

„Gemeinsam sind wir stärker als der Krebs“

Strahlend lächelnd spaziert Annette Rexrodt von Fircks (55) am Grömitzer Ostseestrand entlang. Gerade wurde sie von einer jungen Mutter angesprochen, die ihr unbedingt mal Danke sagen wollte. Weil Rexrodt von Fircks' Bücher ihr in den schwersten Stunden ihrer Brustkrebskrankung so sehr geholfen haben. „Ist das nicht schön?“, freut sich die Bestseller-Autorin. „Begegnungen wie diese geben mir so viel Kraft. Das treibt mich an. Anders würde ich meine Arbeit auch gar nicht schaffen.“

Ihre Arbeit ist ihre Berufung.

Vor fast 20 Jahren bekam sie selbst die Diagnose Brustkrebs. „Damals hörte für mich die Erde auf, sich zu drehen“, erinnert sie sich. „Meine drei Kinder waren klein. Ich hatte eine sehr schlechte Prognose, es gab keine Hilfe. Ich hab mich sehr allein gefühlt.“

Seitdem kämpft die gelernte Dolmetscherin dafür, dass sich keine Frau in solch einer Situation einsam und ausgeliefert fühlen muss. „Es gibt Gebrauchsanweisungen für Staubsauger und alle möglichen Dinge. Aber was ist, wenn einen Krebs trifft? Dafür gibt es keinen Leitfadern. Dann tut sich ein Abgrund auf und alle sind sprachlos. Die Familienangehörigen, sogar die Ärzte. Alle sind hilflos und unsicher.“

Wie sie selbst damals. „Ich stellte mir Fragen, wie: Wann sage ich es den Kindern? Darf ich vor ihnen weinen? Auf solche Dinge möchte ich den Frauen Antworten geben. Gemeinsam sind wir stärker als der Krebs.“

„Zeit ist unendlich kostbar.“

Das ist eine der Lektionen, die sie durch die Krankheit gelernt hat. „Wenn man gesund ist, denkt man immer, man hätte einen Sack voll Zeit. Aber wenn es einen dann trifft, spürt man: Vielleicht habe ich diesen Sack gar nicht mehr. Heute weiß ich: Es kommt im Leben auf jede Minute an.“



Herzensprojekt

In der Klinik Ostseeidich in Grömitz startete sie eine Reha-Maßnahme für an Brustkrebs erkrankte Mütter mit Kindern

Deshalb ist sie über jeden Morgen froh, an dem sie aufwacht. „Auch wenn das immer mit Schmerzen verbunden ist. Morgens wach zu werden und nichts tut weh – das ist ein Geschenk. Doch das kenne ich leider seit meiner Erkrankung nicht mehr.“

Hinter der Power der 55-Jährigen steckt unglaublich viel Disziplin. Dazu gehört, morgens schon im Bett Gymnastik gegen die schmerzenden Gelenke zu machen. Meditation zur Entspannung. Das Ölziehen im Bad gegen die häufig entzündete Mundschleimhaut. Schwungübungen auf dem Trampolin, das im Wohnzimmer steht. Und dreimal die Woche Muskelaufbautraining.

„Manchmal bin ich schon ein bisschen neidisch auf die chronisch Gesunden“, gibt Annette Rexrodt von Fircks ehrlich zu. „Denn ich darf in Sachen Disziplin nicht schludern. Wenn ich nicht genug auf mich achtgebe, kann es passieren, dass ich aus Erschöpfung Termine absagen muss. Ich darf mein Energiekonto nicht überziehen.“

Um immer im „Plus“ zu sein, gehört zu ihrem Leben auch eine gesunde Ernährung. „Vor der Erkrankung habe ich zum Frühstück mein Nutella-Bröt-

„Es kommt im Leben auf jede Minute an“

chen gegessen. Heute gibt es warmen Porridge mit Obst, Nüssen, Lein- und Chiasamen. Das tut mir gut.“

„Er saß in der letzten Reihe.“

Annette Rexrodt von Fircks' Fürsorge gilt neben der für sich selbst und für die erkrankten Mütter ihren mittlerweile drei erwachsenen Kindern und Rüdiger, einem Gynäkologen aus Worms, den sie 2012 geheiratet hat. Wenn sie von ihrem „Rudi“ spricht, glänzen ihre Augen. „Ja, unsere Liebesgeschichte ist schöner als ‚Pretty Woman‘. Wir haben uns nicht gesucht – und trotzdem gefunden“, schwärmt sie. Denn nach der Trennung von ihrem ersten Ehemann und voll ausgelastet mit Job und Kindern hat sie alles andere als einen neuen Partner im Sinn, als sie sich vor zehn Jahren als Rednerin zu einem Vortrag auf nach Frankfurt macht.

„Vor mir saßen 600 Ärzte – und er in der letzten Reihe ganz links.“ Anschließend spricht er sie am Buffet an. „Es war sofort ein ganz besonderes Gefühl zwischen uns.“ Doch erst ein halbes Jahr später sehen sie sich wieder. „Mein Mann hat mich doch tatsächlich über meine Agentur für einen Vortrag in seiner Heimat gebucht. Ich konnte es nicht fassen, als ich aus dem Zug stieg und er dort stand.“ Doch es dauert noch einmal ein halbes Jahr mit vielen E-Mails und Telefonaten, bis aus ihnen ein Paar wird. Trotzdem leben beide in

getrennten Städten – sie in Ratingen, er in Worms. „Natürlich wünschen wir uns abends auch oft, den anderen da zu haben. Aber wir zermürben uns nicht mit Banalitäten, die sonst in einer Partnerschaft oft wahnsinnig viel Zeit und Energie klauen. Wir genießen jede gemeinsame Minute, hören gerne Musik, gehen zusammen in die Oper.“

„Ja, manchmal bin ich wütend auf die Krankheit!“

Und manchmal muss ihr Mann auch die ängstliche Annette aushalten. Die weint. Und mit dem Schicksal hadert. „Ich gelte nicht als geheilt. Bei mir wird immer wieder diskutiert, welche Therapien erforderlich sind. Und manchmal treten Symptome auf, die ich nicht kenne – dann überkommt mich Panik.“ Auch wütend ist sie dann. „Auf die ständigen Schmerzen. Die Schlafstörungen. Darüber, dass ich so früh anfangen musste zu kämpfen und die Krankheit mich einfach nicht in Ruhe lässt.“ Aber sich lange hängen lassen? „Das will ich nicht. Ich habe die Hoffnung und Lebensfreude in den Mittelpunkt meines Lebens gestellt.“ Und das will Annette Rexrodt von Fircks genießen. Möglichst lange.

„Mein größter Wunsch ist so banal wie normal: Ich möchte alt werden dürfen! Ich will neue Bücher schreiben und noch sehr viel Zeit mit meinem Mann verbringen.“ Sie lächelt und fügt dann hinzu: „Und unbedingt Oma werden.“ ♦

IHR EINSATZ FÜR BETROFFENE

• Sie weiß, wovon sie spricht

75000 Frauen erkranken in Deutschland pro Jahr an Brustkrebs, Annette war eine von ihnen. Um anderen in der gleichen Situation zu helfen, gründet sie 2005 die Rexrodt von Fircks Stiftung. Sie sammelt z.B. Spenden für Angebote, die Kassen nicht zahlen. Infos unter www.rvfs.de, Tel.: 02102/528549.

• „Gemeinsam stark“ Das von ihr 2006 ins Leben gerufene Therapiekonzept ist einzigartig: In der Klinik Ostseeidich in Grömitz (Schleswig-Holstein) können sich krebserkrankte Mütter nach OP oder Chemotherapie drei Wochen mit ihren Kindern erholen. Ärzte, Psychologen und Kindertherapeuten arbeiten zusammen.

Wir wissen mehr!

FOTOS: CARMEN LECHTENBRINK