

GEGEN JEDE DIAGNOSE

# „Ich lebe – und wie!“

Aufgeben? Auf keinen Fall! Vor 20 Jahren nahm Annette Rexrodt von Fircks den Kampf gegen den Krebs auf und gewann!



**Die Ärzte gaben ihr keine Chance.** Doch Autorin und GOLDENE BILD der FRAU-Preisträgerin Annette Rexrodt von Fircks (56) kämpfte gegen den Brustkrebs an. Heute, 20 Jahre später, feiert sie das Leben – und hält ein Plädoyer für die Zuversicht

An jedem Morgen mache ich einen inneren Freudentanz – aus Liebe zum Leben. Ich empfinde es als ein riesengroßes Geschenk, aufwachen und den Tag begrüßen zu dürfen. Eine 15-prozentige Chance, das nächste halbe Jahr zu überleben, gaben mir die Ärzte vor 20 Jahren. Ich erinnere mich noch sehr genau an das Gefühl: Die Zeit blieb stehen, es gab kein Oben und kein Unten mehr, die Erde hörte einfach auf, sich zu drehen. Ich hatte doch viel zu kurze Zeit gelebt und meine Kinder waren erst drei, fünf und sieben Jahre alt, sie brauchten mich und zwar für noch lange Zeit.

Das ist nun 20 Jahre her! Alle Statistiken habe ich Lügen gestraft. Meine Kinder sind groß, ich lebe ein buntes, volles Leben und – mir geht es gut!

Häufig werde ich gefragt, warum ich glaube, überlebt zu haben. Leider gibt es kein Patentrezept. Viele Faktoren spielen bei der Heilung eine Rolle. Vielleicht hat das Schicksal oder auch das Glück geholfen. Doch ich bin mir sehr sicher: Meine Hoffnung hat eine entscheidende Rolle gespielt. Immer wieder habe ich laut gesagt: „Du kannst es schaffen“, bis es aus jeder meiner Zellen echote.

Ich las Fachbücher über die Kraft der Gedanken, informierte mich, wie ich meine inneren Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Die Chemo



Während der Chemotherapie verlor die junge Mutter ihre Haare (r.) – aber nicht ihr Lächeln und die Zuversicht



erklärte ich kurzerhand zu meinem allerbesten Freund. Ich gab ihr sogar einen Namen. Ich taufte sie ZELLOS. Mit diesen Strategien gewann ich Zuversicht und Stärke, das Gefühl, die Zügel des Lebens wieder in meinen Händen zu halten.

Über Monate wurde ich therapiert, zuerst die Operationen, dann Hochdosis-Chemotherapie, gleichzeitig Bestrahlung, anschließend Antihormontherapie, das volle Programm also. Doch entgegen allen Erwartungen hatte ich die ganze Prozedur recht gut vertragen.

Einige eingreifende Nebenwirkungen gab es dennoch: Ich musste mich von meinen Brüsten trennen, außerdem verlor ich jedes Haar an meinem Körper. Dabei war ich doch so eitel! Immer wieder stand ich nackt vor dem Spiegel, häufig in Begleitung zahlreicher Tränen, und betrachtete mich. Mit der Zeit jedoch gelang es mir, mich mit mir selbst anzufreunden. Ich rieb meine Narben mit einem duftenden Öl ein, achtete auf meine Haltung und entdeckte immer mehr Stellen an mei-

nem Körper, die mir gefielen: Mein Po, die Füße, Hände, Schultern, mein Bauch ... Ich lernte mich anzunehmen. So, wie ich meine Kinder bedingungslos liebe, wollte ich mich lieben lernen – mit meinen Narben, ohne Brüste und Haare. Diese neu entdeckte Liebe war es, die mein ganzes weiteres Leben änderte.

Am Ende der Therapie, als meine Kräfte allmählich wiederkamen, begann ich zu schreiben. Ich wollte meine Erfahrungen Betroffenen weitergeben, Mut machen und Hoffnung geben. Meine Geschichte der Heilung habe ich in fünf Büchern erzählt,

**„Heute fühle ich mich vom Leben reich beschenkt“**

landete damit auf Bestsellerlisten. Ich konnte die „Rexrodt von Fircks Stiftung“ für krebskranken Mütter und ihre Kinder gründen und das einzigartige Rehaprojekt „gemeinsam gesund werden“ für Mütter mit Brustkrebs und ihre Kinder in der Klinik Ostseedeich in Grömitz. Die Stiftung ist mein Lebenswerk, mein viertes Kind geradezu. An die 8000 Familien haben wir bis heute



Mit ihrem zweiten Ehemann Rüdiger ist sie seit 2012 verheiratet. Die 56-Jährige lebt ganz bewusst, treibt Sport und ernährt sich gesund



Schon im Krankenhaus begann Annette Rexrodt von Fircks zu schreiben. Bis heute hat sie fünf Bücher veröffentlicht



Ihr größtes Glück: „Dass ich meine Kinder aufwachsen sehen durfte!“ Heute sind Lionel (27), Charlotte (23) und Sebastian (25, r.) erwachsen



durch unsere Projekte an Körper und Seele stärken können. „Wie schaffen Sie das bloß alles?“, werde ich immer wieder gefragt. In der Tat muss ich mit meinen Kräften haushalten, für Ausgleich sorgen. Denn die Krebstherapien sowie die jahrelange Antihormonbehandlung sind nicht spurlos an mir vorübergegangen. Ich achte auf eine ausgewogene gesunde Ernährung, die mir schmeckt und Energie gibt – es darf aber auch gerne mal ein Eisbecher mit Sahne oder ein Glas Wein sein! Ich mache regelmäßig Sport. Kurze tägliche Auszeiten und nette Selbstgespräche vor dem Spiegel kann ich aus meinem Alltag nicht mehr wegdenken.

Wenn ich heute Bilanz ziehe, dann fühle ich mich vom Leben reich beschenkt. Meine Arbeit macht mir große Freude. Es gibt mir ein gutes Gefühl, anderen helfen zu können. Aber vor allem sind es meine wunderbaren Kinder, an deren Seite ich als Mama seit meiner Krebserkrankung schon 20 Jahre sein darf und die ich so liebe. Und dass ich noch einmal die Lebensfülle mit einem Mann teilen würde, den ich liebe und der mich

**Sie war die erste Leserpreis-Gewinnerin**

2006 erhielt die dreifache Mutter die GOLDENE BILD der FRAU, gewann damals die allererste Leserwahl. Mit ihrer „Rexrodt von Fircks Stiftung“ unterstützt sie bis heute krebskranke Frauen und deren Familien, ermöglicht u. a. Kuren in Grömitz an der Ostsee. [www.rvfs.de](http://www.rvfs.de)

