

# Leben & Lassen

## Lia, die Löwenstarke

Maren Brüsemeister war an Brustkrebs erkrankt und wurde mit Chemotherapie behandelt, als sie erfuhr, dass sie schwanger ist. Eine seltene, hoch riskante Konstellation – aber ihre Tochter kommt gesund zur Welt

VON CHRISTINA RINKL



Drei Jahre alt, quirlig und gesund: Töchterchen Lia.



Mutter und Tochter sind wohlauf: Maren Brüsemeister hat ihre Erfahrungen in einer Erzählung beschrieben: „Die Löwenstarke“. MB Verlag, 330 Seiten, 16,99 Euro (auch als E-Book)

Sie hat es nicht gewusst. Während einer Zeit, in der andere Schwangere dreimal überlegen, ob sie eine Kopfschmerztablette nehmen, sich die Haare färben oder das Mettbrötchen auf der Party wirklich essen sollen, hat Maren Brüsemeister mehrere Chemotherapien und Bestrahlungen über sich ergehen lassen. Dass sie zu diesem Zeitpunkt schwanger war, ahnte sie nicht. Sie hat es nicht bemerkt. Bis sechs Wochen vor der Geburt nicht.

Maren Brüsemeister ist eine Frau, die mitten im Leben steht. Sie wohnt damals in der Nähe von Hannover, ist 41 Jahre alt, hat zwei Söhne im Alter von zehn und zwölf, und alles ist bestens. Als die Frauenärztin bei ihr eine Verdickung in der rechten Brust entdeckt, versucht sie zuerst noch, sich zu beruhigen. Doch der Besuch beim Spezialisten bringt die Gewissheit: Der Knoten ist ein Karzinom. Sie hat Brustkrebs.

Nun beginnt ihr Weg durch die Arztpraxen und Kliniken. Es folgen drei langwierige Operationen samt Komplikationen. 18 Wochen lang Chemotherapie, danach vier Wochen Bestrahlungen. Die Übelkeit und das Ausbleiben ihrer Regel finden die Ärzte normal. „Das sind die Nebenwirkungen der Behandlung“, heißt es. Auch dass sie an Gewicht zulegt, gehört dazu, hört sie, das komme von den kortisonhaltigen Medikamenten. Ihre Jeans passen immer noch, nur den obersten Knopf muss sie offen lassen. Nur fünf Kilogramm hat die sportliche Frau während der ersten Monate ihrer Schwangerschaft zugenommen. „Ich wunderte mich zwar, dass ich die vermeintlichen Wassereinlagerungen vor allem am Bauch hatte, aber nachdenklich wurde ich erst später.“ 29 Wochen lang bleibt die Schwangerschaft unentdeckt. „Rückblickend gab es so viele Anzeichen“, sagt sie heute. Aber da die Schwangerschaftssymptome nahezu identisch mit den Nebenwirkungen der Krebsbehandlung sind, ahnte zunächst niemand etwas.

Erst eines Nachmittags, als sie erstmals wieder versucht zu joggen, sich dabei aber übergeben muss, dämmert es ihr. Diese Übelkeit kennt sie von ihren ersten beiden Schwangerschaften. In der Praxis ist dann auch ihre Frauenärztin fassungslos. Ob das Baby lebensfähig ist, kann die Gynäkologin nicht sagen. Auch die Spezialisten in der Frauenklinik attestieren, dass es solch einen Fall in Deutschland noch nicht gegeben hat. Chemotherapie mit unentdecktem Baby im Bauch. Ein Albtraum.

Die Bestrahlungen werden sofort abgebrochen. Wie es dem Kind geht, wie es die Flut an Medikamenten und Narkosemitteln verkraftet hat, ob es gesund sein wird, das kann keiner der Ärzte mit Sicherheit sagen. Der Ultraschall zeigt, dass das Baby normal entwickelt aussieht. Doch alles Weitere ist ein großes

Fragezeichen. „Da stieg große Panik in mir auf. Dazu kamen die Schuldgefühle und die Verantwortung für das Kind, von dem ich bisher noch nicht einmal etwas wusste.“ Man kann nur erahnen, wie Maren Brüsemeister sich in diesen Tagen gefühlt haben muss. „Absurderweise hatte ich während meiner Krebserkrankung gar nicht wirklich daran gedacht, dass ich in Lebensgefahr war“, sagt sie. Sie litt unter den vielen Nebenwirkungen, der Haarausfall setzte ihr psychisch zu, ebenso die Tatsache, dass sie keinen Sport mehr machen durfte. Das Lebensrisiko wurde ihr erst so richtig bewusst, als sie um ihr ungeborenes Kind fürchtete. Die Freude, die schöne Überraschung mit Anfang 40 noch einmal Mutter zu werden, war von dunkler Angst überschattet.

Vor der Geburt raten die Ärzte zu einem Kaiserschnitt in der Uniklinik. Doch das Baby selbst hat andere Pläne. Fünf Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin macht es sich auf den Weg. Es kommt im Dezember 2012 ganz natürlich zur Welt, kerngesund. Maren Brüsemeister und ihr Mann können ihr Glück kaum fassen. Ihre Söhne suchen den Namen für die kleine Schwester aus und entscheiden sich für Lia. Übersetzt heißt das „die Löwenstarke“.

Lia ist inzwischen drei Jahre alt; und topfit, wie ihr Kinderarzt sagt. „Sie ist ein richtiger Wirbelwind“, bestätigt ihre Mutter. Ein paar Kugeln vom Tannenbaum haben es nicht ins neue Jahr geschafft, so ist das eben mit einem Kleinkind zu Hause. Maren Brüsemeister, heute 45 Jahre alt, freut sich, dass die Kleine seit Januar in den Kindergarten geht. Ihr selbst geht es auch gut. Insgesamt fünf Jahre ist sie in der Krebsnachsorge, wenn dann kein Karzinom mehr auftaucht, gilt sie als geheilt.

Doch erst seit ein paar Monaten fängt sie an, sich wirklich zu entspannen. Im ersten Lebensjahr ihrer Tochter dachte sie ständig: „Da kommt noch was. Das kann doch nicht alles sein.“ Die Angst war unbegründet, zum Glück. Heute sagt Maren Brüsemeister, die inzwischen als Verlegerin, Autorin und Künstlerin in Wedemark arbeitet: „Wer weiß, wozu es gut war, dass die Schwangerschaft so spät festgestellt wurde.“ Ihre Tochter jedenfalls habe alles richtig gemacht: „Erst hat sie sich versteckt, und dann hat sie sich ganz alleine durchgeschlagen.“

Wenn die Ärzte den Fötus früher entdeckt hätten, hätten sie wahrscheinlich zu einer Abtreibung geraten. Vermutlich hätte Brüsemeister sich dann gegen das Kind entschieden. Über solche Fragen hat die dreifach Mutter heute wenig Zeit nachzudenken. Lia fordert sie jeden Tag, die Dreijährige will spielen, toben, lachen. Ein ganz normales Kind. Und auch ein ganz besonderes.

29 Wochen bleibt die Schwangerschaft unentdeckt. „Rückblickend gab es so viele Anzeichen“, sagt die Mutter heute. Aber da die Schwangerschaftssymptome nahezu identisch mit den Nebenwirkungen der Krebsbehandlung sind, ahnte zunächst niemand etwas.

Können wir das überhaupt noch – Nichtstun? Coach Bernd Slaghuis erklärt, warum wir mehr Auszeiten brauchen und wir uns Zeiten des Unproduktivseins dringend nehmen sollten. Er plädiert für bewusste Auszeiten.

Neulich war der Tag des Nichtstuns. Brauchen wir so einen Tag?

Nein, wir brauchen nicht einen Tag, sondern das grundsätzliche Bewusstsein, dass Zur-Ruhe-Kommen und Phasen der Entspannung für jeden von uns notwendig sind, um neue Kraft zu tanken. Kraft, die wir im nächsten Moment im Job und im Leben benötigen.

Ist Nichtstun verlorene Zeit?

Studien zeigen, dass Entspannung und Zeit für sich selbst eine positive Wirkung auf den Blutdruck und das Immunsystem haben. Nach Ruhephasen sind wir leistungsfähiger, daher ist diese Zeit effektiv nicht verloren, sondern überaus nützlich. Zudem zeigt sich, dass nach Ruhephasen

## Einfach mal hinlegen

Nichtstun ist verpönt, aber wichtig. Weil es Kraft gibt und kreativ macht. Deshalb plädiert der Coach Bernd Slaghuis für Auszeiten im Alltag



Dr. Bernd Slaghuis ist als Systemischer Coach tätig.

Der Ökonom hat sich auf Karriereplanung und berufliche Neuorientierung sowie das Coaching von Führungskräften spezialisiert. Er betreibt den Karriere-Blog Perspektivwechsel.



die Kreativität steigt und wir besser auf neue Ideen kommen.

Was können wir für den Alltag mitnehmen?

Sie müssen bewusst für sich entscheiden, wann Pausen nicht nur gut für Ihre Gesundheit, sondern auch für die Aufgaben und Tätigkeiten sind, mit denen Sie sich gerade beschäftigen. Vielleicht kennen Sie es von sich selbst: Morgens beim Zähneputzen kommen einem oft die besten Ideen. Der Hintergrund: In der Nacht hat unser Unterbewusstsein gearbeitet – und präsentiert uns morgens die Lösung für ein Thema, das uns am Vortag beschäftigt hat. Manchmal reichen auch schon wenige Minuten Auszeit und damit Abstand, um die Dinge anders zu sehen und die eigene Denkweise lösungsorientiert zu verändern.

Wie oft sollte man sich eine Auszeit gönnen?

Für Auszeiten gibt es keine allgemeine Dosierungsanleitung. Wer sich bewusst selbst wahrnimmt und auch auf die Signale des eigenen Körpers hört, der merkt, wann

es Zeit für eine Auszeit wird. Doch oft ist uns genau dieses Gefühl abhanden gekommen. Wir haben verlernt, uns selbst konsequent Auszeiten zu verordnen. Faulenzen und Nichtstun sind verpönt. Viele Menschen plagen Schuldgefühle, wenn sie wirklich mal nichts tun. Wichtig für eine erholsame Auszeit ist die eigene Erlaubnis hierfür.

Was sollte ich in der Auszeit machen?

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Beim Nichtstun bleibt nichts ungemacht.“ Wir können nicht nichts tun. Selbst wenn Sie eine Stunde lang durch das Wohnzimmerfenster in den Garten schauen, sehen Sie sich die Bäume und Blumen an oder die Vögel, und Sie werden dabei an bestimmte Dinge denken. Nichtstun bedeutet, das zu tun, was Ihnen im Moment wichtig ist. Vielleicht genießen Sie es, auf der Couch zu liegen, vielleicht hören Sie schöne Musik, vielleicht ist es der Spaziergang mit dem Hund. Auszeit ist das, was Ihnen gut tut.

Interview: Sarah Peters

## LIEBESFRAGEN

MALTE WELDING ANTWORTET



### Nie wieder ein erstes Mal?

Ich stehe kurz vor meiner Hochzeit, und ich habe Momente, in denen mich die Panik ergreift. Ist jetzt nicht tatsächlich mein Weg bis zum Friedhof vorgezeichnet? Nie wieder frisch verliebt, nie wieder etwas Neues, nie wieder ein erstes Mal? Thomas, 36

In Karl Ove Knausgårds autobiografischem Roman „Leben“ erzählt der Schriftsteller, dass er mit 18 Jahren wusste, wo der Wert des Lebens lag. Nicht an einer Universität; er wollte „durch Europa reisen, an Stränden schlafen (...) im Hotel Teller waschen, Schiffe löschen oder beladen, Apfelsinen pflücken“. Es ist ganz klar, nicht wahr? Hier ist das vorgegebene Leben in einer Institution und dort das wahre pralle Leben, ausgekostet in seiner ganzen Intensität.

Die Sache hat nur einen Haken: Was Knausgård da sein 18-jähriges Selbst träumen lässt, das sind Trailer-Momente wie im Film, ein „Best of“, Apfelsinenpflücken als Momentaufnahme wirkt naturverbunden, man kann die Sonne förmlich auf seinen Schultern brennen spüren. Aber haben Sie schon einmal drei Monate am Stück Apfelsinen gepflückt? Sie reisen ja nicht in ein apfelsinenexportierendes Land, steuern auf einen Baum zu und pflücken eine Apfelsine. Nein, Sie warten bei sengender Hitze auf den Bus, haben bald vom Pflücken Blasen an den Fingern, Ihre Mitpflücker sprechen Ihre Sprache nicht, und bald stellen Sie fest, dass Apfelsinen sich immer gleich pflücken lassen – es verändert sich absolut nichts! Jeder Tag ist wie der andere, Ihr Leben ist das des Sisypchos: Obwohl Ihr Eimer voller Apfelsinen ist, steht schon wieder ein voller Baum vor Ihnen.

Auch Ihre Vorstellung vom anderen, nicht verheirateten Leben besteht aus Trailer-Momenten. Ja, Sex mit einem neuen Menschen ist großartig, aber vor den Sex haben die Götter das erste Date gesetzt. Sie sitzen da also und warten, weil die Neue eine chronische Verspätlerin ist, man darf hier nicht rauchen oder muss, und dann kommt sie und riecht wie Ihre Mutter, obwohl Sie sicher waren, dass dieses Parfüm nicht mehr hergestellt wird. Sie hören sich an, was sie zu sagen hat, weil irgendwo in der Ferne Sex winkt, und schließlich sind Sie endlich nackt, aber sie macht Geräusche wie Ihr Vater beim Tennis.

Und das wiederholt sich so oft, bis Sie endlich jemanden finden, mit dem Sie es aushalten. Den Sie heiraten wollen.

Das Leben ist letztlich immer langsam, weil eben der Mensch ein langsames Lebewesen ist. Wer wird schon so alt wie wir? Elefanten, Riesenschildkröten und Blauwale. Leben die ein aufregendes Leben?

Die Liebe stellt Sie vor schwierige Fragen? Malte Welding gibt Ihnen eine Antwort. Schreiben Sie an: [liebe@berliner-zeitung.de](mailto:liebe@berliner-zeitung.de)