

SYLVIA DÖTTLINGER

# Ein ganzes Jahr

... anders als geplant

Copyright © 2020 Sylvia Döttlinger

Autorin: Sylvia Döttlinger

Umschlaggestaltung, Illustration: Birgit Trenker Verlag:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99118-365-5 (Paperback)

ISBN: 978-3-99118-363-1 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99118-364-8 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors  
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugäng-  
lichmachung.

# Inhaltsverzeichnis

Über mich .....	5
Vorwort .....	6
Der 1. Schock .....	8
Die Operation.....	12
Die Chemo – meine größte Angst .....	15
Leise rieselt das Haar.....	18
Hilfe, es brennt! .....	24
Die Strahlentherapie .....	27
Familienbande.....	32
Die große Frage nach dem Warum.....	35
Ein ganzes Jahr .....	39
Helperleins.....	46
➤ Familie und Freunde.....	46
➤ Schulmedizin .....	47
➤ Alternativ-/Komplementärmedizin .....	48
➤ Psychoonkologische Betreuung .....	50
➤ Betroffene und Gleichgesinnte .....	51
➤ Bewegung .....	52
➤ Meditationen und Fantasiereisen .....	54
➤ Kochen.....	55
➤ Musik.....	56
➤ Lesen, lesen, lesen .....	56
➤ Schreiben .....	57
Wie geht's weiter .....	60
Nachwort .....	66

**Für meine Familie,  
insbesondere meinen Mann  
und meine Kinder**

Ihr seid mein Halt, meine Freude,  
meine Lieblingsmenschen und der  
beste Grund am Leben zu sein und die  
gemeinsame Zeit zu genießen.

# Über mich

Ich bin 48, seit 20 Jahren mit meinem Mann verheiratet, wir haben gemeinsam 3 Jungs im Alter von 9, 14 und 19 Jahren. Ich arbeite Teilzeit im Büro einer kaufmännischen Berufsschule, gehe gerne spazieren und wandern, mache moderaten Sport, mal mehr, mal weniger, achte auf meine Ernährung und kaufe bewusst ein (lese meist sogar das Kleingedruckte - die Inhaltsstoffe usw., soweit ich sie ohne Brille noch lesen kann ☺).

Ich trinke gerne Cappuccino, mag Berger-Pralinen, lese wann immer ich Zeit habe, es macht mir Freude frühstück zu gehen, ein Glaserl zu trinken und jeden Freitag mache ich meinen Großeinkauf.

Manchmal ärgere ich mich über Kleinigkeiten des Alltags oder den Haushalt mit meinen 4 Männern (ja, ich weiß, ihr macht nichts absichtlich ☺). Im Großen und Ganzen lebe ich also wie unzählige andere Frauen.

Und ich habe Brustkrebs.

Und ich habe derzeit so viel in meinem Kopf: Gedanken, Gefühle und natürlich auch Ängste, dass ich sie aufschreiben muss, sonst platzt er noch dieser schwere Kopf. Vielleicht wird er auf diese Weise leerer und leichter.

# Vorwort

Es war der 29. Februar, der Schalttag des Jahres 2020, als ich beschloss, meine Gedanken und Erfahrungen niederzuschreiben.

Ich lag im Bett, es war noch sehr früh am Morgen, als mich wieder einmal eine meiner unzähligen Hitzewallungen nicht mehr in den Schlaf finden ließ. Da reifte in mir der Gedanke, ich könnte doch all das auf Papier bringen, was die letzten Monate in meinem Leben geschehen war. Plötzlich war ich hellwach, stand auf und begann am Küchentisch zu schreiben. Wieviel es letztendlich werden würde, wusste ich noch nicht.

Es war bereits als junges Mädchen einer meiner Wünsche, einmal ein Buch zu schreiben. Ich habe Tagebuch und Gedichte geschrieben, auch heute dichte ich zu jedem runden Geburtstag, wie alle im Verwandten- und Freundeskreis wissen. Dass ich jedoch einmal über meine Brustkrebsfahrungen schreiben würde, hätte ich nicht für möglich gehalten.

Der oben erwähnte 29. Februar ist deshalb interessant, da sich genau 6 Monate zuvor mein Leben veränderte.

Ich möchte gerne im Vorfeld betonen, dass dies nicht die Erzählung meiner Leidensgeschichte

werden soll, sondern ein wertvoller Erfahrungsbericht, sowohl für mich selbst als auch für Betroffene, vielleicht sogar für Nichtbetroffene. Wie man außerdem trotz widriger Umstände freudvolle Momente erleben kann und wie man in der Zeit danach die Unbeschwertheit und die Leichtigkeit langsam wieder in sein Leben lässt. Wie man Körper, Geist und Seele, insbesondere nach einer Erkrankung, aber auch sonst, nähren kann und nicht verkümmern lässt.

# Der 1. Schock

## Wie alles begann:

29.8.2019 – jährlicher Kontrolltermin bei meiner Frauenärztin (dieses Datum werde ich wahrscheinlich ganz lange oder sogar nie mehr vergessen).

Zunächst plauderten wir noch ganz entspannt in ihrem Büro über meine letzten Urlaubstage. Meine Familie und ich waren nämlich am Vortag von einem Kurzurlaub aus Südtirol zurückgekehrt. Vor Arbeits- und Schulbeginn wollten wir uns noch ein paar chillige Tage in einem uns schon lang bekannten Wellnesshotel gönnen. Und sie waren besonders schön, diese Tage. Irgendwann in einem Gespräch in den darauffolgenden Wochen erzählte mir mein Mann, dass ihm in diesen so entspannten Urlaubstagen der Gedanke gekommen wäre, wie viel Glück wir in unserem Leben doch hätten, wie gut es uns ginge und ob es wohl immer so bleiben würde. Eine Vorahnung?

Aber zurück zur Frauenarztpraxis.

Nach unserem Vorgespräch ging es in den Behandlungsraum zur Untersuchung. Beim Brustabtasten entdeckte meine Ärztin den besagten Knoten, der nun mein Leben gehörig durcheinanderbringen sollte. In diesem Moment fuhr mir tatsächlich der Schreck in die Glieder, wie man so schön sagt. Sie

beruhigte mich zunächst, es könnte auch nur eine Zyste oder ähnliches sein, vereinbarte jedoch sofort einen Termin beim Radiologen für den nächsten Vormittag. Den restlichen Tag verbrachte ich irgendwie ferngesteuert. Ich versuchte zwar mich abzulenken und auch zu beruhigen, es funktionierte aber nicht wirklich. Ein nagendes und ungutes Gefühl hatte sich bereits in meinem Kopf festgesetzt. Ich hatte nämlich von Beginn an das Gefühl, dieser entdeckte Knoten wäre nicht harmlos.

Der Radiologe bestätigte am nächsten Tag meine Vorahnung und schickte mich in die Klinik nach Innsbruck zur Biopsie, einer Gewebeentnahme. Mein Mann und ich beschlossen, sofort im Anschluss dorthin zu fahren. Ich wollte keinen Tag länger warten.

Die 5 Tage zwischen Biopsie, die im Übrigen keinesfalls angenehm war, und der Befundbesprechung waren geprägt von einem Potpourri verschiedenster Emotionen: Angst, Hoffnung, Bangen, Tränen und Ungläubigkeit. Passierte das tatsächlich alles mir und jetzt? Es fühlte sich so unwirklich an, als würde all dies jemand anderen betreffen. Dieses Gefühl sollte mich noch sehr lange begleiten.

Ich hatte immer wieder einmal mit kleinen Wehwehchen zu kämpfen, war auch manchmal etwas wehleidig und jammerte ganz gerne, hatte aber

tatsächlich nie wirklich Angst, an etwas Ernsthaftem zu erkranken.

Dann war er da, dieser Tag: ein Mittwoch Anfang September, der letzte Ferientag der Kinder. Während der Fahrt zur Klinik, wohin wir ca. 1 ½ Stunden unterwegs waren, herrschte eine ganz eigentümliche Stimmung zwischen meinem Mann und mir, unter anderem ein Gefühl der Ohnmächtigkeit und des Ausgeliefertseins. Was wird man uns mitteilen? Der Raum der Diagnosestellung ist mir in Erinnerung geblieben, ein kleines steriles graues Zimmer. Zwei Besucherstühle, dazwischen ein Tischchen mit einer Packung Taschentücher darauf. Der zuständige Arzt teilte uns sachlich und emotionslos mit, der Knoten wäre bösartig. Es handelte sich um einen schnellwachsenden Tumor HER2 negativ Hormonrezeptor positiv. Dieser wäre laut Arzt gut zu behandeln, da man weiß, wo man bei der Behandlung ansetzen muss, sprich bei den Hormonen.

Interessanterweise war die Diagnose für mich keine große Überraschung. Wir waren das Wochenende davor mit unserer Familie auf der Alm. Alle fassten mich mit Samthandschuhen an und ermutigten mich, positiv zu denken, nicht das Schlimmste anzunehmen. Dennoch wusste ich, dass ich das Ergebnis nicht mehr beeinflussen konnte, egal wie ich darüber dachte. Erst in dem Moment, als der Arzt sagte, dass meine Diagnose heutzutage kein