

Das Leben steht plötzlich kopf

Annette Holl erzählt von ihrem Weg nach der Krebsdiagnose

Von Martha Weishaar

BONNDORF. Eine Krebsdiagnose lässt im Leben derer, die betroffen sind, so ziemlich alles kopfstehen. Von der realistischen Sicht auf die Begrenztheit des Daseins über Verzweiflung oder gar Wut bis hin zu hoffnungsvollem Kampfgeist stellt sich bei den meisten Betroffenen ein hoch emotionales Wechselbad von Gedanken, Erwartungen und auch Ängsten ein. So unterschiedlich jedoch, wie die Verläufe dieser heimtückischen Krankheit sind, so verschieden gehen Erkrankte damit um. Annette Holl geht einen offensiven Weg.

Krankheit kam im Leben von Annette Holl vor dem Krebs nicht vor. Die 43-Jährige war sportlich, ernährte sich gesund, führte gemeinsam mit ihrem Mann Michael und den drei Kindern ein ausgeglichenes Dasein. Bis in den Herbstferien 2020 von einem Tag auf den anderen mit der Diagnose Brustkrebs das Leben aus den Fugen zu geraten schien. Die darauf folgenden Maßnahmen überschlugen sich – Diagnose, Operation, Chemotherapie, Bestrahlung.

„Ich hatte großes Glück, an kompetente und gleichzeitig einfühlsame, sympathische Ärzte zu geraten. Und gute Chancen, dass der Krebs so frühzeitig entdeckt wurde, so dass er ausgestanden ist“, fasst die Frau ihren bisherigen Krankheits- und Genesungsverlauf zusammen.

„Klar war auch ich mal eine Woche lang ausgeknockt.“

Annette Holl

Annette Holl geht einen offensiven Weg – sie radelt, läuft und schreibt sich ihre Krankengeschichte von der Seele. Und macht damit anderen Betroffenen Mut. Der Sport habe dazu wesentlich beigetragen, ist sie überzeugt. „Ich bin gut trainiert und völlig gesund in diese Krankheit reingekommen. Meine Gynäkologin meinte: ‚Ihr Sport wird Sie durch diese Zeit bringen.‘ Und damit hatte sie recht.“ Bereits kurz nach der Operation ging sie wieder joggen, noch lieber Radfahren. Fürs schlechte Wetter besorgte sie sich einen Hometrainer.

„Klar war auch ich mal eine Woche lang völlig ausgeknockt, heulte, kroch förmlich die Treppe hoch oder konnte nur

kurz spazieren gehen. Aber sobald es einigermaßen ging, setzte ich mich wieder aufs Rad. Das war ein Standbein meiner Therapie“, schildert Annette Holl den Verlauf ihrer Chemotherapie. Die ihr mental durchaus Unbehagen bereitete. „Ich nahm vorher außer meinen Schilddrüsenmedikamenten keinerlei Medikamente. Es war für mich schrecklich, plötzlich medikamentengesteuert zu sein.“ Mit 16 Infusionen hatte sie das „volle Programm“ an Chemotherapie, ehe 28 Bestrahlungen begannen. Die Hälfte davon hat Annette Holl überstanden. Die Nebenwirkungen freilich noch lange nicht. „Unter dem Einfluss der Medikamente hatte ich häufig das Gefühl, neben mir zu stehen, war aufgeschwemmt und hatte Tage, an denen ich nur noch schwarz sah, wenn die Glieder schmerzten, Augen tränten oder ich Nasenbluten hatte. Aber irgendwie bin ich immer wieder aus diesem Tunnel herausgekommen“, schildert sie. Ihre verfärbten, brüchigen Fingernägel bedeckt Annette Holl mit einem Pflege Lack – und zwar in leuchtendem Rot. Das tut in zweierlei Hinsicht gut. Ebenso wie die witzigen Sprüche auf T-Shirts, die sie trägt. Oder die farbenfrohen Mützen und Beanies, welche sie einer Perücke vorzieht. „Ich will nicht krank in Jogginghose herumhängen.“

Den passenden Umgang mit einer Krebserkrankung indes müsse jeder für sich selbst herausfinden, sagt Annette Holl. „Nicht jeder will oder kann Sport treiben. Das darf keine Qual sein. Man kann niemandem etwas überstülpen, und ich will keinesfalls behaupten, dass der Weg, den ich gehe, einzig richtig wäre.“ Wie ihr Weg aussieht, darüber schreibt Annette Holl viel und gerne. Damit möchte sie Krebserkrankungen aus der Tabuzone holen. So veröffentlicht sie in einem Brustkrebsmagazin Tipps für Körperpflege und pfliffiges Erscheinungsbild. Kürzlich erhielt Annette Holl überdies eine Anfrage für ein Interview im Kinder-Podcast „Pink Kids“. In ihrem Blog beschreibt sie all die Facetten ihres Lebens mit Brustkrebs. Über verschiedene Plattformen ist sie mit Betroffenen in Kontakt, freut sich über Zuschriften und Reaktionen. Man tauscht sich über alles Mögliche aus. Wie reagieren Freunde und Bekannte auf die Krankheit? Ziehen sie sich zurück? Was sagt man zur Bemerkung „Krebs hat ja irgendwie auch mit Psyche zu tun“? Bergen derlei Aussagen versteckte Vorwürfe, dass man etwas falsch gemacht haben könnte? Hat Krankheit in einer erfolgsorientierten Gesellschaft überhaupt



Annette Holl weiß um den Rückhalt, den sie in ihrer Familie hat. Weite Natur, Sport und das Schreiben helfen ihr zudem auf ihrem Weg durch die Krebserkrankung.

FOTO: MARTHA WEISHAAR

Platz? Eine Krankheit wirft viele Fragen auf.

Die Schreibleidenschaft ist für Annette Holl nichts Neues. Zahlreiche Ratgeber für Eltern oder Lehrer veröffentlichte die Lehrerin der Ewattinger Grundschule bisher. Jetzt hilft ihr das Schreiben bei der Bewältigung ihrer Krankheit. Und nicht nur ihr, sondern vielen anderen Menschen mit all ihren Fragen, Sorgen und Nöten im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung. Denn auch das Netz von Selbsthilfegruppen ist während der Corona-Pandemie zum Erliegen gekommen. „Was ich mache ist virtuelle Selbsthilfe. Es ist schön, dass sich so viele vernetzen, man lernt tolle Menschen kennen und kriegt dabei die Sorgen aus dem Kopf. Denn ganz so lässig, wie es aussieht bin auch ich nicht immer. Hin und wieder liege ich nachts wach, frage mich, was passiert, wenn die Krankheit doch wieder kommt.“

Soziale Netzwerke und das Internet sind gute Alternativen, sich mit anderen

auszutauschen solange Kontakte vermieden werden sollen. Letzteres übrigens kam Annette Holl ein Stück weit sogar entgegen. Infolge allgemeiner Hygienemaßnahmen, Maskenpflicht und Kontaktbeschränkungen blieben ihr nämlich just in der Zeit, als sie stark gefährdet war, Infektionen erspart. Und so traurig es für die Familie war, dass die Kinder ihre in Tübingen lebenden Großeltern über Monate hinweg nicht treffen durften, so entspannt waren doch die Weihnachtsfeiertage für alle. „Mir hat die Krebserkrankung verdeutlicht, was für ein kostbares Geschenk Gesundheit ist und dass der Wunsch danach weitaus mehr als eine Floskel ist“, sagt Annette Holl. Und hofft, dass in Anbetracht der Corona-Pandemie viele Menschen den Wert der Gesundheit schätzen lernen, anstatt sich über Einschränkungen aufzuregen.

Der Blog „Meine Herausforderung“:
influancer.com/blogs/blog-autoren/eulenspiegel