



TEXT: OYINDAMOLA ALASHE

Im eigenen Tempo – und niemals allein

„gutdrauf“ heißt eine Essener Selbsthilfegruppe krebsbetroffener Frauen und Männer, die sich zum Walken und Wandern treffen. Gemeinsam tun sie etwas für Körper, Geist und Selbstbewusstsein.

Heiner und Rudi wandern meist ein Stück vorweg, die anderen hinterher. Die beiden Männer im Alter von 66 und 73 Jahren sind fit. Rudi fährt zum Beispiel locker mal 65 Kilometer Rad – „nur so zum Spaß“, wie er sagt. Wenn die beiden voranlaufen, wird Heiners knallgelber Rucksack zum Orientierungspunkt für den Rest der Essener Selbsthilfegruppe „gutdrauf – Krebs und Sport“. Dass Rudi und Heiner die Vorhut der Gruppe sind, macht der 53-jährigen Ingrid nichts aus. „Ich habe alles andere als eine Sportbiografie, dazu stehe ich“, erzählt sie lachend. Die unterschiedlichen Leistungsniveaus in der Gruppe sind kein Problem. Viel wichtiger ist,

was die Frauen und Männer, die sich regelmäßig zum Sport treffen, eint: Sie hatten oder haben Krebs. Manche haben ein Familienmitglied, das an Krebs erkrankt ist.

Vor elf Jahren fing alles an. Der Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen organisierte für Krebserkrankte eine Alpenüberquerung. Sportwissenschaftler, Psychoonkologen und Onkologen unterstützten bei der Planung und Durchführung. Nach sechs Monaten Vorbereitungszeit ging es fünf Tage rauf und runter – über 9.600 Höhenmeter von Innsbruck bis nach

Meran. Eine spektakuläre Erfahrung für die Krebsbetroffenen. „Das war etwas ganz anderes als nur Reha“, erinnert sich Ingrid. Damals hatte sie gerade ihre Brustkrebs-Operation überstanden und nur kurze Zeit verschnauft. „Die Idee, über die Alpen zu wandern, erschien mir völlig utopisch“, sagt sie. Trotzdem ließ sie sich überzeugen, mitzumachen. Rudi wurde damals von seiner Frau für die Tour angemeldet. Bei ihm war zum zweiten Mal Lymphknotenkrebs festgestellt worden. „Ich war völlig verunsichert, wusste nicht, was ich meinem Körper überhaupt noch zutrauen konnte“, sagt er. Doch seine Frau Christel unterstützte ihn



Mehr zur Selbsthilfegruppe unter gutdrauf-essen.de

beim Vorbereitungstraining. „Für die Alpen hatte ich aber zu große Höhenangst“, erzählt sie. Diese hätte sie aber heute überwunden. Und Rudi? Nach der Alpenwanderung fühlte er sich regelrecht euphorisch.

Krafttanken für neue Hürden

Auch die heute 58-jährige Birgit hat rückblickend von der Alpenwanderung stark profitiert. Damals habe sie gewusst, dass ihr bald eine erneute Krebsoperation bevorstehen würde, erinnert sie sich. „Aber die tolle Gruppenerfahrung stärkte mich sehr, auch diese Hürde zu nehmen“, sagt sie. Nach der Tour im Jahr 2010 wollten alle weitermachen. Also gründeten sie die Selbsthilfegruppe „gutdrauf – Krebs und Sport“, deren Mitglieder zwischen Ende 30 und Mitte 70 Jahre alt sind. Sie treffen sich immer dienstags im Essener Grugapark zum Walken. Einmal im Monat wandern sie im Ruhrgebiet oder Umland. „Jeder kann mit, keiner muss“, sagt Birgit. Heiner, der den Leuchtturm-Rucksack trägt, organisiert sogar Wander-Urlaube für alle.

Wandern und Walken tun Körper und Psyche gut. Es verringert Stress und verbessert die Lebensqualität. Da das Immunsystem gestärkt wird, eignen sich diese moderaten Sportarten auch besonders gut für Krebspatienten – während und nach der Therapie. Regelmäßige Bewegung und körperliches Training tragen nicht nur dazu bei, Komplikationen und Nebenwirkungen der Krebstherapie abzuschwächen oder zu vermeiden. Immer mehr Studien deuten darauf hin, dass der Sport die Heilungschancen bei Tumorerkrankungen erhöhen kann. Außerdem

profitieren Patienten, die vor der Diagnose wenig aktiv waren, offenbar genauso von der Bewegung, wie jene, die bereits Sport betrieben haben.

Weniger Stress – mehr Lebensqualität

„Durch Sport, gemeinsame Unternehmungen und viele gute Gespräche haben wir unser Selbstvertrauen zurückgewonnen“, erklärt Birgit. Das Motto „Jeder in seinem Tempo – und dennoch geht keiner allein“ verbinde und habe ihrem Leben eine neue Richtung gegeben. Die 62-jährige Astrid, ebenfalls Mitglied der Gruppe, pflichtet ihr bei. Sie hatte zweimal eine Brustkrebserkrankung und betont die Wirkung des moderaten Ausdauersports: Nach den kräftezehrenden Therapien seien viele körperlich ganz unten. Das gemeinschaftliche Wandern habe ihr geholfen, gesundheitlich und psychisch wieder ins Lot zu kommen, sagt sie.

Freundschaft und Zutrauen

Die Männer und Frauen schwärmen vom Zusammenhalt in der Gruppe, durch die Freundschaften entstanden seien. „Jemandem stützt einen

immer“, sagt Astrid. Eine Erfahrung, von der sie im Alltag zehrt. Zum Wandern und Walken treffen sich etwa 12 bis 16 Krebsbetroffene und ihre Partner. Wer Lust hat, kann jederzeit dazustoßen. Der 63-jährige Burkhard ist seit fünf Jahren dabei. „Ich war nie ein Gruppentyp“, gesteht er. „Aber hier ist alles ohne Zwang und Druck.“ Inzwischen gehöre Wandern fest zu seinem Leben, wodurch er auch kein Problem mehr habe, sich neuen Hobbys und Gruppen zu öffnen.

Die Gruppe stärkt in der Krise

Doch so sehr es hilft, die Krebserkrankung durchs Walken und Wandern für Momente in den Hintergrund treten zu lassen: Es bleibt nicht aus, dass auch Abschied voneinander genommen werden muss. So seien einige aus der Gruppe verstorben, sagt Ingrid. „Andere leben mit dem Krebs oder haben ihn überstanden. Über all das können wir glücklicherweise miteinander reden.“ Und wie sieht es in der Corona-Zeit aus? Zwar sind Gruppenwanderungen derzeit nicht möglich, aber immerhin Touren zu zweit. „gutdrauf“ trifft sich regelmäßig online zu Spieleabenden und zum Plauschen. Die Gruppe gebe eben in allen Krisen Halt, sagt Rudi. Auch deshalb sei Selbsthilfe das Beste, was ihm jemals passieren konnte. ■



Information

Stark mit Selbsthilfe

In Hamburg gibt es noch keine Wandergruppe für Krebsbetroffene. Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, kann aber eine Selbsthilfegruppe gründen. Infos und Unterstützung zur Gruppengründung und finanziellen Förderung sowie eine Übersicht zu bestehenden Gruppen gibt es bei KISS Hamburg, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen.

kiss-hh.de