

Krebs als Schicksalsfrage

Bei Danijel Valcic aus Zug wurde zwei Mal ein Hirntumor diagnostiziert. Er fragt sich: Erkrankte ich, weil ich zu schüchtern war und zu wenig selbstbestimmt lebte?

Text: Peter Ackermann, Foto: Gaëtan Bally

Das Unerwartete hat manchmal eine verteuftelt grosse Handschuhnummer. Zu spüren bekam das Danijel Valcic, als bei ihm vor elf Jahren ein Tumor im Hirn diagnostiziert wurde. Und dann vor drei Jahren ein zweites Mal. Wieder ein Hirntumor. «Ich fühlte mich niedergeschlagen und angezählt. Aber ich stemmte mich hoch», sagt Danijel Valcic, und sein Lächeln klingt hell, als würde er grinsen.

Es ist einer der letzten schönen Herbsttage. Auf der Terrasse des Zuger Hafenrestaurants erzählt der 42-Jährige zu einer Kürbissuppe, wie sich die Kopfschmerzen, die er nicht einordnen konnte, als Folgen eines Hirntumors erwiesen und wie er es schaffte, trotz Krebs den Mut zu behalten.

So wie gesunde Menschen unterschiedlich mit Lebensfragen umgehen, verarbeitet jeder Mensch eine Krebserkrankung anders. Manche erhoffen sich, auf ihr Befinden angesprochen zu werden. Andere mögen kaum über ihre Sorgen und Ängste reden. Wiederum anderen ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen. Danijel Valcic muss, «weil mir das guttut», über seine Erfahrungen sprechen. Er will seine Erkenntnisse weitergeben. Und so will er denn auch erzählen, wie er Mut ziehen konnte aus

«Ich wollte dem Tod ein klares Nein entgegenhalten.»

Danijel Valcic

einer Frage, die aus der Verzweiflung geboren wurde. «Die Zeitbombe in meinem Kopf löste bei mir die Frage schlechthin aus», sagt Danijel Valcic, und mit seinem kahlgeschorenen Kopf und seinen zusammengekniffenen Augen erscheint er im Gegenlicht wie ein tibetanischer Mönch. Er sagt: «Die entscheidende Frage lautet: Willst du leben oder nicht?» Danijel Valcic blickt in die Ferne. «Als ich mich das fragte, war mir klar: Ich wollte dem Tod ein klares Nein entgegenhalten.» Vor ihm erstreckt sich

die Bucht von Zug. Auf den Wellen des Sees tanzen Lichtpunkte, und obwohl es kaum windet, sind weit draussen vereinzelte Segelschiffe unterwegs.

Er sagt: «Ich fragte mich nicht, warum bin ich an Krebs erkrankt. Ich fragte mich: Was will mir die Krankheit sagen?» Danijel Valcic, bei der Diagnose Anfang dreissig, Single, IT-Experte im Aussendienst, ortete den Auslöser für seinen Krebs in seinen Hemmungen. Zu schüchtern sei er vor der Diagnose gewesen. Sagt er. «Hätte ich mehr auf mein Inneres gehört, wäre ich mein Leben forscher angegangen, wäre ich nicht erkrankt.»

Zwei Drittel aller Krebserkrankungen sind Zufall

Wissenschaftlich betrachtet sind Erklärungen, die psychische Faktoren für die Entstehung von Krebs verantwortlich machen, nicht haltbar. Wer seine Gefühle unterdrückt oder zu wenig selbstbestimmt handelt, erkrankt

«Ich lernte, auf meine Intuition zu hören. Das hat mein Leben um 180 Grad gedreht.»

Danijel Valcic

nicht eher an Krebs als extrovertiert und selbstbewusst auftretende Menschen. Die psychische Verfassung löst keinen Krebs aus. Aber: Ein ungünstiger Lebensstil kann gewisse Krebsarten begünstigen. Wer raucht, unausgewogen isst, übermässig Alkohol trinkt und sich kaum bewegt, erhöht sein Risiko. Ansonsten ist Krebs eine verflixte Lotterie: Rund zwei Drittel aller krebsverursachenden genetischen Veränderungen des Erbguts beruhen auf zufälligen Fehlern beim Kopieren der DNS. Krebs, so der Stand der Forschung, ist grösstenteils Zufall oder salopp ausgedrückt: Krebs ist eine Pechsache, die jede und jeden treffen kann.

Als Glückssache erwiesen sich für Danijel Valcic die Schlüsse, die er aufgrund der existenziellen Bedrohung durch den Krebs gezogen habe, sagt er und blickt auf das Glitzern des Sees. «Ich lernte, auf meine Intuition zu hören. Das hat mein Leben um 180 Grad gedreht.»

Nach den erfolgreichen Behandlungen des ersten Hirntumors fand er eine Partnerin, heiratete und wurde Vater. Er wechselte in den Innendienst und arbeitete neu



Alles zieht, fließt, langsam und entspannt: Nach zwei Hirntumoren fand Danijel Valcic zu einem neuen Gleichgewicht.

Teilzeit, um mehr Zeit für seine Gesundheit und für Wohltuendes zu haben. «Ich habe meine inneren Blockaden abgelegt und fresse nicht mehr alles in mich hinein. Heute sage ich, wonach mir ist.»

Sich auf das Gute fokussieren

Seine Erkrankungen machten das auch notwendig. Danijel Valcic spürt wie viele Krebsüberlebende die Folgen der Krankheit und der Behandlungen. Er muss seine Kräfte besser einteilen und strukturiert seine Tage besser. Er plant Erholungszeiten ein und kann unveränderliche Dinge besser einfach ruhen lassen.

Als er zum zweiten Mal an einem Hirntumor erkrankte, machte er sich die Komplementärmedizin zunutze. «Das

half mir enorm. Ich war nicht nur abhängig, ich konnte etwas tun.» Er entdeckte die Gestaltungstherapie als eine gute Form der Verarbeitung. Und er lernte sich mit Qi Gong zu fokussieren.

Die Meditationsform, die er bis heute betreibt, lehrte ihn «etwas vom Wichtigsten im Leben überhaupt: sich fokussieren. Denn gut leben heisst: sich auf das Gute im Leben fokussieren», sagt Danijel Valcic.

Immer mal wieder, sagt er, fokussiere er sich deshalb auf «ELF». Das Initialwort steht für «entspannt – langsam – fließen». Betrachte Danijel Valcic entspannt etwas, das langsam dahinfließt, tue ihm das gut. Das bringe ihn in ein inneres Gleichgewicht, sagt er und blickt über den See und auf die Wellen, die Segel, die Wolken, und alles zieht und fließt, langsam und entspannt.

Unversehens will die Serviertochter Danijel Valcics leeren Teller abräumen. Doch Danijel Valcic gewahrt in der Schüssel in der Mitte des Tisches noch den einen oder anderen Löffel Suppe. «Das übriggebliebene Brot dürfen Sie mitnehmen», sagt er. «Den Teller und die Schüssel aber können Sie noch hierlassen. Ich werde den Rest auslöffeln.» ●

Broschüre

Gut informiert

Mit der Krebsliga-Broschüre «Hirntumoren und Hirnmetastasen bei Erwachsenen» erhalten Sie gute Informationen zum Umgang mit der Krankheit. Ausführlich beschrieben werden Entstehung, Diagnostik und Behandlung von Gliomen und Hirnmetastasen. Gliome sind eine häufige Art von Hirntumoren und Hirnmetastasen sind Ableger

von anderen Ausgangstumoren im Körper. Wichtige Hinweise für die Zeit nach den Therapien und weiterführende Unterstützungsangebote können helfen, das Leben mit einer Krebserkrankung leichter zu meistern.

► www.krebsliga.ch/shop

