

«Die Krebsliga war mein Kompass zurück ins aktive Leben»

Nach der abgeschlossenen Behandlung seines Darmkrebses fühlte sich der Ostschweizer Peter Brunold «geheilt, aber nicht ganz gesund». Ein psychologisch begleiteter Segeltörn der Krebsliga Ostschweiz brachte ihn auf einen neuen Kurs.

Text: Peter Ackermann; Fotos: zVg Ernst Richle

Sie sind nicht in einer dunklen Ecke seines Lebens verschwunden und dort in Vergessenheit geraten. Acht Jahre nachdem Peter Brunold erfolgreich an seinem fortgeschrittenen Darmkrebs behandelt wurde, spürt er noch immer die Folgen seiner Krebserkrankung. In seinem Hinterkopf schlummert die Angst vor einem Rückfall. Sein Verdauungstrakt bereitet ihm trotz Umstellung der Ernährung wiederholt Schwierigkeiten. Die vorhandene Kraft reicht nicht für das, was für ihn vor dem Krebs selbstverständlich war. Peter Brunold fühlt sich «geheilt», wie er sagt, «und doch nicht ganz gesund». Ihn ereilt dabei das Schicksal vieler Krebsüberlebenden, den so genannten Cancer Survivors. «Der Krebs und seine Folgen haben mich in eine passive Rolle gedrängt und zu einem Patienten gemacht. Das ist aber nur für einige Zeit komfortabel», sagt er. «Mein Glück war die Krebsliga. Sie gab mir die Impulse auf dem Weg zu einer neuen Normalität.»

«Mein Glück war die Krebsliga. Sie gab mir die Impulse auf dem Weg zu einer neuen Normalität.»

Peter Brunold, Krebsüberlebender

Der 62-jährige Ostschweizer sitzt in einem Restaurant in seiner Heimat- und Wohngemeinde Bad Ragaz und trinkt einen japanischen Grüntee, der seine Verdauung beruhigt. Seine Wörter wählt er mit Bedacht, und obschon seine Erfahrungen erschütternd sind, klingt er alles andere als wehleidig. Peter Brunold hat Charme und Humor, und er hält den Folgen des Krebses seine Lebensbejahung entgegen.

Die Krebsliga empfiehlt: ab 50 zur Darmvorsorge

In der Schweiz sterben jährlich 1450 Menschen an Darmkrebs – sieben Mal mehr als im Strassenverkehr. Trotzdem spreche kaum jemand über diese Krebsart. Vielleicht weil von Blut im Stuhl die Rede sein könne. «Aber Verdrängen ist ein Fehler», sagt Peter Brunold. Früh erkannt, ist Darmkrebs oft behandelbar. «Es ist deshalb wichtig, dass alle Menschen ab ihrem 50. Lebensjahr zur Früherkennung

gehen, wie es die Krebsliga empfiehlt», sagt Peter Brunold. Er selber erkannte die Dringlichkeit erst, als es für ihn fast zu spät war.

Dabei hätte ein einfacher Vorgang seine Erkrankung schon im Frühstadium aufdecken können: die Darmspiegelung. Bei ihr führt eine Ärztin oder ein Arzt eine Kamera in den Dickdarm ein und untersucht beim Herausziehen die Darmwand auf Tumore und Polypen. Doch Peter Brunold sah Anfang fünfzig keinen Grund, sich untersuchen zu lassen. In seiner Familie war nie jemand an Darmkrebs erkrankt. Peter Brunold ernährte sich ausgewogen und ass wenig rotes Fleisch, Alkohol genoss er mässig, und er war Nichtraucher. Er fühlte sich gesund. Etwas müde, vielleicht. Das schrieb er seinem Job zu: Peter Brunold lebte seit dreissig Jahren in den USA und organisierte weltweit Konferenzen und Fachmessen im grossen Stil. Statt sich untersuchen zu lassen, scherzte er: «Ich brauche doch keine Videokamera dort, wo die Sonne nicht hin scheint.» Er ging erst zum Arzt, nachdem ein Mann ihm an einer Messe gesagt hatte: «Sorry, Sie haben Blut an der Hose.» Peter Brunold: «Ich entkam dem Tod knapp. Aber dazu musste man mich mehrmals filetieren.»

Zwei Jahre lang dauerte seine Behandlung

Wegen seines verkürzten Darms stellte Peter Brunold seine Ernährung um, hielt Diäten. Reis. Poulet. Bananen. Pfirsich aus der Dose. «Unsinnlich und langweilig.» Seine Frau isst, was sie für ihren Mann kocht, genehmigt sich aber dann und wann einen Salat, dessen Sauce bei Peter Brunold abführend wirken würde.

«Die ideale Essensformel gibt es nicht», sagt Peter Brunold. «Es gibt nur Trial and Error.» Nach fünf Jahren weiss er in etwa, was seinem Darm bekömmlich ist: kein Stress beim Essen; gut gekaut ist halb verdaut; viel stilles Wasser trinken; Imodium beruhigt. «Manchmal schummle ich, weil mir nach Spaghetti Carbonara oder Sushi ist. Und bezahle den Preis mit einem miserablen nächsten Tag.»

Die Krebsliga verhalf ihm zu den richtigen Kontakten

2014 kehrte Brunold mit seiner Frau zurück in die Schweiz, um in Bad Ragaz seinen betagten Vater zu unterstützen. Dabei war Peter selber auf Hilfe angewiesen. «Als



«Ich weiss jetzt: Es lässt sich auch bei Gegenwind gut segeln», sagt Peter Brunold, hellblaues Shirt, Mitte.

ich die Krebsbehandlungen hinter mir hatte, war ich orientierungslos. Google ist hilfreich, aber kein guter Ansprechpartner.» Peter Brunold fand ein Gegenüber ausserhalb der Familie in der Krebsliga Ostschweiz: Die Sozialarbeiterin und psychoonkologische Beraterin Brigitte Leuthold erfasste Peter Brunolds Situation und seine Bedürfnisse. Sie knüpfte ihm die richtigen Kontakte zu Ärzten, Behörden, Sozialversicherungen und anderen sozialen Institutionen, die ihm weiterhalfen. Peter Brunold sagt: «Die Krebsliga Ostschweiz öffnete mir Türen, die ich unter dem Druck der Krankheit nie hätte aufstossen können.»

«Manchmal schummle ich, weil mir nach Spaghetti Carbonara oder Sushi ist. Und bezahle den Preis mit einem miserablen nächsten Tag.»

Peter Brunold

Segelseminar mit krebsbetroffenen Männern

Brigitte Leuthold meinte, die Seminarwoche der Krebsliga Ostschweiz auf einem Segelschiff könnte für ihn eine gute Hilfe zur Selbsthilfe darstellen. Peter Brunold meldete sich beim Initianten Ernst Richle (siehe Box) an, um in einer ungewohnten Umgebung aus der Komfortzone seiner Patientenrolle auszubrechen und «um mich neu zu erfinden».

Auf dem holländischen Wattenmeer tauschte er seine Erfahrungen mit fünf anderen Männern aus. Krebsüberlebende auch sie, plus ein Mann, der seine Frau durch ihre Krebskrankheit begleitete. Peter Brunold setzte sich auf dem Schiff intensiv mit seiner neuen Lebenssituation auseinander. Ein professioneller Coach half ihm dabei. In einem Rollenspiel erkannte Peter Brunold, wie sich seine Frau mit ihm als «gesundem Patienten» fühlen musste. «Die Angehörigen sind immer dabei, aber nur als Mitläufer. Sie müssen eine ganz eigene Art des Leidens ertragen.»

In der Enge eines Segelschiffs kann man sich nicht entgehen. Beim Küchendienst merkte Peter Brunold: «Was ich auf dem Schiff für zehn Personen mache, kann ich auch in unserem Haushalt leisten.»

Die Segelwoche zeigte Wirkung

Zurück in Bad Ragaz bringt sich Peter im Haushalt mehr ein. Er macht regelmässig das Bett und einmal pro Woche erledigt er die Wäsche. An einem anderen Tag kauft er ein und kocht. «Es sind kleine Dinge», sagt er. «Aber ich bin stolz, dass ich meine Leine losgelegt habe, meinen passiven Zustand hinter mir lasse. Die Krebsliga war mir ein wichtiger Kompass zurück in ein aktives Leben. Meine Segel werden sich noch stärker blähen. Ich weiss jetzt: Es lässt sich auch bei Gegenwind gut segeln.» ●



«Ausprechen und Neues wagen»

Ernst Richle,
von der Krebsliga Ostschweiz,
initiierte die Segelwoche

«Wenn Männer untereinander sind, müssen sie nicht ihre typische Geschlechterrolle einnehmen. Es gelingt ihnen leichter, offen über ihre Gefühle und Erfahrungen zu sprechen. Genau dafür ist das Segelseminar für krebsüberlebende Männer da. Auf dem weiten Meer können sie sich nach der Krankheit neu entdecken. Unvertrautes in einem sicheren Rahmen wagen. Und wiederholt erleben: Gemeinsam lässt sich mehr wagen als allein.»