



MEIN OAC MOMENT

Mit Anfang 20ig entdeckte ich meine große Leidenschaft für den Bergsport. Von nun an verbrachte ich gemeinsam mit meinem damaligen Lebenspartner jede freie Minute in den Bergen. Ob auf Skitouren, beim Bergsteigen oder beim Alpin- sowie Eisklettern, im Sommer oder im Winter – Hauptsache draußen. Es war eine unglaublich schöne Zeit mit vielen atemberaubenden Bergfahrten im Einklang mit der Natur. Physisch und psychisch kam ich mir stark und unverwundbar vor und ich hätte mir nie gedacht, dass mich mal irgendetwas ausbremsen könnte.

2017 kam dann doch die Vollbremse, als ich beim duschen einen Knoten in meiner linken Brust ertastete, der sich letztendlich als sehr aggressiver Brustkrebs entpuppte. Die Diagnose nahm mir im ersten Moment den Atem, als würde ich bei einer Klettertour den Halt verlieren und 15 Meter im freien Fall ins Seil stürzen. Nach dem ersten Schock sah ich die Situation ähnlich wie beim Bergsteigen. Ich stand nun am Einstieg meiner bisher schwierigsten Klettertour, mit Schlüsselstellen, die ich unvorbereitet lösen musste und mit ungewissem Ziel und Ausgang.

Mein zuvor so freies, selbstbestimmtes Leben musste ich nach Erhalt des Behandlungsplans neu organisieren. Ich versuchte, so gut es ging, zwischen den Chemotherapiezyklen die Normalität beizubehalten und meine Bergleidenschaft in die Therapie zu integrieren. Eine sehr große Hilfe in dieser Zeit, war mir mein damaliger Lebenspartner. Er, so wie meine Freunde und Familie standen, egal wie absurd meine sportlichen Ziele zu dieser Zeit waren, immer hinter mir. Ich hörte nie einen Satz wie: "Du musst dich jetzt aber schonen, weil...!". Im Gegenteil, an schlechten Tagen holten sie mich zu einem behutsamen Spaziergang ab, an den guten Tagen waren ausgiebige Ski-, Eis- oder Alpinklettertouren im Fixprogramm.



Um zu sehen, ob ich trotz meiner Krebserkrankung „Herrin“ über meinem Körper bleiben kann, setzte ich mir noch vor Beginn der ersten Chemotherapie ein Jahresziel (ein kleiner Tipp am Rande: egal ob man krank oder gesund ist, ohne ein Ziel vor Augen wird man nie dort ankommen, wo man hin will): mein fixes Ziel war, meinen Körper so fit zu halten, dass ich den „Karwendelmarsch 2018“ (52km/2300hm) auch nach Abschluss der Therapie mitlaufen und beenden kann. Diese Zielsetzung half mir daran zu glauben, dass ich selbst aktiv dazu beitragen kann, meinen Körper fit zu halten, um langfristig gesund zu bleiben. Eine weitere Erkenntnis in diesem Jahr war, wie wichtig es eigentlich für mich ist, gemeinsam Zeit in der Natur mit meinen Liebsten zu verbringen. Für viele mag es vielleicht merkwürdig klingen, aber ich bin sehr dankbar für diese Zeit, dankbar für die Menschen, die immer an mich geglaubt haben und die mit mir die Freude an der Bewegung sowie die Freude am Leben geteilt haben.

Seit August 2019 bin ich als selbstständige Sporttherapeutin tätig und hilf Menschen dabei ihre sportlichen Ziele zu verwirklichen. Durch meine persönliche Geschichte ist mir die Thematik von „Bewegung für Krebspatienten“ eine Herzensangelegenheit. Als ich durch Zufall auf OaC gestoßen bin, war es für mich klar: die Ausbildung zum OaC-Trainer möchte ich unbedingt absolvieren! Ich habe am eigenen Körper die vielen positiven Effekte von Bewegung während meiner „Krebstour“ spüren dürfen. Deshalb möchte ich anderen Betroffenen zur Seite stehen, wenn auch sie ins Seil fallen, um sie ein Stück in ihrer eigenen „Klettertour“ mit meinen Erfahrungen und Wissen über Bewegung und Krebs als OaC Trainer zu begleiten. #stayfitgethealthy