

Keine Tabus: Uta Melle postet häufig beeindruckende Bilder, die ihre Brustlosigkeit zeigen

**BA
LAN
CE**

GESUNDHEIT
PSYCHOLOGIE
FITNESS

»Du schenkst mir so viel Mut«

Immer mehr krebserkrankte Frauen berichten auf Instagram sehr offen über ihre Erfahrungen und Gefühle. Was bringt das ihren Followerinnen – und ihnen selbst?



Text und Protokolle: Kirsten Hoffmeister

D

„Das war’s. Jetzt ist mein Leben bald vorbei.“ Diesen erschütternden Gedanken hatte Su Sommerfeld gleich zweimal. 2014 – als sie mit damals 32 das erste Mal die Diagnose Brustkrebs erhielt – und vier Jahre später, als sie erfuhr, dass der Krebs zurück war.

Jeder achten Frau in Deutschland wird es ähnlich ergehen, denn so verbreitet ist die häufigste aller weiblichen Krebserkrankungen. Für die meisten der etwa 71 000 Neuerkrankten im Jahr beginnt nach dem Schock der Diagnose ein Behandlungsmarathon, der dank medizinischer Fortschritte zum Glück dazu führt, dass immer mehr Patientinnen die Krankheit entweder besiegen oder wesentlich länger damit leben als früher. Der Lebenschnitt aber bleibt.

„Die Krankheit macht oft einsam“, sagt Elisabeth Ritter, Psychologin und Psychoonkologin bei der Sachsen-Anhaltischen Krebsgesellschaft. „Das berufliche Umfeld fällt oft von einem auf den anderen Tag weg und einige andere alltägliche Kontakte auch. Viele Erkrankte

sind durch die Diagnose und das, was jetzt auf sie zukommt, so geschockt, dass sie sich erst einmal komplett zurückziehen. Leider passiert es manchmal auch, dass sich Freunde und Bekannte distanzieren und bestehende Beziehungen verändern.“ Der Weg aus der Einsamkeit hinein in die sozialen Medien ist dann ein kurzer und ein sehr einfacher. Über Instagram und Facebook können sich die Brustkrebserkrankten untereinander vernetzen und austauschen. Oder sie lesen anonym bei denjenigen mit, die so offenherzig über ihren Leidensweg posten. Das gute Gefühl, nicht allein mit der Krankheit zu sein, kann sich schnell einstellen, besonders wenn die „Krebsflückerinnen“ täglich posten. „Die Followerinnen fühlen sich diesen Frauen dann nahe, finden Anregungen zum Umgang mit der Erkrankung und gewissermaßen auch eine verlässliche Beziehungspartnerin in einer Zeit, die von Unsicherheiten geprägt ist“, so Elisabeth Ritter.

Su Sommerfeld, mittlerweile 42 Jahre alt, ist im Laufe ihrer Erkrankung zu so einer „Beziehungspartnerin“ geworden. Genau wie Uta Melle, 54, und Carolin Kotke, 36, hat sie sich schon zu Beginn ihrer Erkrankung entschieden, mit dem Brustkrebs an die Öffentlichkeit zu gehen. „Das ist eine Art der Krankheitsverarbeitung“, erklärt Psychoonkologin Ritter dieses Verhalten. „Man gibt das, was man erlebt, weiter und bekommt dafür Zuspruch in Form von Likes, positiven Kommentaren und einer manchmal sehr schnell wachsenden Community. Dies alles kann helfen, die schwere Lebensphase zu überstehen oder der Krankheit unter Umständen sogar einen ‚Sinn‘ zu geben.“

So empfindet es auch Su Sommerfeld. Sie gibt in ihrem Instagram-Account @diagnose_leben nicht nur Informa-

tionen über ihren Krankheitsverlauf weiter, sondern zeigt auf eindrucksvolle Weise, dass auch ein Leben im palliativen Zustand und mit fortlaufenden Behandlungen positiv gestaltet werden kann. Dafür erhält sie viel Zuspruch ihrer Followerinnen. „Du gibst so vielen so viel Kraft, du toller Mensch“, schwärmt eine Followerin und eine andere: „Lieb dich von Anfang an ...“

Auch Uta Melle und Carolin Kotke haben eine „Mission“. Uta Melle, die sich beide Brüste abnehmen lassen musste, kämpft seit Jahren dafür, dass Brustlosigkeit enttabuisiert wird und postet vor allem Oben-ohne-Bilder. Mit „Du bist wunderschön“, und „Du schenkst so viel Mut. Deine Bilder haben mich bestärkt, keinen Aufbau machen zu lassen“, dankt ihr die Community dafür. Carolin Kotke hat aus ihrer Erkrankung heraus sogar ein neues Business entwickelt und ist als Buchautorin und Ernährungscoach tätig. Weil sie über 42 000 Followerinnen hat, arbeitet sie mittlerweile mit festen Werbepartnern zusammen und verdient auch Geld über ihren Account.

„Das ist natürlich völlig legitim. Krebs und auch Gesundheitsprävention sind wichtige Themen, die sich gut vermarkten lassen“, sagt Elisabeth Ritter. „Allerdings empfehle ich den Followerinnen und ganz besonders denjenigen, die akut an Krebs erkrankt sind, dass sie gepostete Informationen durchaus kritisch hinterfragen und sich nicht zu sehr davon beeinflussen lassen.“ Das gelte nicht nur für Produktempfehlungen, sondern für Tipps jeglicher Art. Wenn die Influencerin zum Beispiel einen bestimmten Behandlungsweg eingeschlagen hat und Informationen dazu postet, sollte sich die Followerin nicht sofort fragen: „Warum hat meine Ärztin mir das Medikament XY denn nicht“

verschrieben?“ Oder „Warum werde ich durch Meditation nicht gelassener?“ „Eine Maßnahme, die für die eine Person funktioniert, kann für eine andere nicht hilfreich sein“, so die Psychoonkologin. Allerdings ist das offensichtlich nicht immer allen Followerinnen klar. Obwohl Su Sommerfeld in einem Medikamenten-Post sehr klar schreibt, dass es sich hier ausschließlich um ihre eigenen Erfahrungswerte handelt und zudem in Großbuchstaben postet: „Besprecht immer alles mit euren behandelnden Ärzten“, findet man unter ihrem Beitrag Kommentare wie „Ich weiß, dass ich mich 100 Prozent auf deine Tipps verlassen kann“ und „Ich habe mir die empfohlenen Medikamente gleich bestellt“.

Klar ist: Frauen, die in den sozialen Medien Beiträge über ihre Krebserkrankung veröffentlichen, leisten eine sehr wichtige Arbeit. Die Followerinnen sollten sich trotzdem immer wieder fragen, ob ihnen die Konten, denen sie folgen, wirklich guttun. Das gilt besonders für Accounts, auf denen die Erkrankten bis kurz vor ihrem Tod Beiträge veröffentlichen. Und selbst nach dem Ableben wird das entsprechende Konto nicht immer gelöscht. Angehörige nutzen es oft weiter, um gemeinsam mit der Community zu trauern und der Verstorbenen ein „Denkmal“ zu setzen.

Was gut für die Hinterbliebenen ist, hilft den Followerinnen allerdings nur bedingt und kann sie im Gegenteil sogar in emotionale Krisen stürzen. „Ich will leben, nicht sterben“, sagt auch Su Sommerfeld. „Von solchen Posts grenze ich mich deshalb auch bewusst ab. Mir wurde zwar schon gesagt, ich sei unempathisch, aber es macht mir einfach Angst zu sehen, wie andere es in einer ähnlichen Situation nicht schaffen. Ich würde mit meinen eigenen Beiträgen niemals so weit gehen.“

Die Influencerin überlegt deshalb selbst genau, welche Informationen sie bei Instagram konsumiert. Und macht damit vor: Bei aller Verbundenheit und Nähe, die Krebspatientinnen empfinden – wenn sie anderen Betroffenen in den sozialen Medien folgen, sollten sie immer darauf achten, wie viel ihnen davon gerade wirklich guttut.

Uta Melle, 54, aus Berlin,
@ufamelle

»WIR BRUSTLOSEN FRAUEN MÜSSEN UNS ZEIGEN«

Es gibt so viele Frauen, die mit nur einer oder keiner Brust leben. Trotzdem wird das Thema noch immer ziemlich totgeschwiegen. Schon meine Mutter, die 2009 an Brustkrebs starb, konnte mit fast niemandem darüber sprechen, geschweige denn, sich mit nur einer Brust zeigen. Nur wenige Tage vor ihrem Tod und unmittelbar vor meinem 40. Geburtstag erfuhr ich, dass ich selbst ein Mammakarzinom hatte. Mir war sofort klar, dass ich mir beide Brüste abnehmen lassen würde und ein Wiederaufbau nicht infrage käme. Ich zog mich von meinem großen Freundes- und Bekanntenkreis zurück, postete, um trotzdem alle auf dem Laufenden zu halten, aber täglich ein Foto auf Facebook, auch halb nackt und mit den frischen Narben. Eine befreundete Fotografin hatte mir zum 40. ein erotisches Shooting geschenkt

Ihr Wissen über gesunde Ernährung und Krebsprävention möchte Carolin Kotke gern weitergeben



– wir zogen das noch vor der Brustabnahme durch – und ich kam dabei auf die Idee, mich auch nach der Mastektomie sinnlich fotografieren zu lassen. Die Resonanz auf diese Bilder war nicht nur bei Facebook überwältigend. Sogar der „Stern“ veröffentlichte sie. Meine Mission war nun klar: Wir brustlosen Frauen müssen uns zeigen! Über das damalige BRIGITTE-Forum habe ich 2010 andere brustlose Frauen gesucht, die sich ebenfalls sinnlich ablichten lassen wollten. So ist das wunderschöne Fotobuch „Amazonen“ entstanden. In den sozialen Medien poste ich seitdem immer wieder Fotos, wie ich zum Beispiel in Schwimmbädern oder am Strand völlig selbstverständlich nur in Bikinihose unterwegs bin. Das hat auch dazu geführt, dass Facebook meinen Account mehrfach wegen Nacktheit gesperrt hat. Ich habe immer wieder Einspruch erhoben und argumentiert, dass meine Fotos Kunst sind und zur Aufklärung beitragen. Und ich habe Recht bekommen! Der Meta-Konzern hat wegen mir seine Statuten geändert!

Carolin Kotke, 36, Tegernsee,
@carolinkotke

»AUS DEM MODE-BLOG WURDE EIN KREBSTAGEBUCH«

Als ich Ende 2017 mit gerade mal 29 Jahren die Diagnose Brustkrebs bekam, war ich schon ziemlich aktiv bei Instagram und hatte bereits 6000 Follower. Ich wollte meinen Account ausbauen und war gerade mit einem Blog zu den Themen Fashion, Beauty, Lifestyle und Reisen online gegangen. Doch nun stand meine Welt kopf. Ich überlegte hin und her und nahm dann all meinen Mut zusammen und postete, dass ich erkrankt sei. Statt über Mode zu schreiben, veröffentlichte ich auf meinem Blog ein Krebstagebuch, das später sogar bei brigitte.de erschien. Ich bekam dazu viele positive Nachrichten von anderen jungen Erkrankten, die sich auch >

GEMEINSAM
LEBEN

Mein Begleiter auf meinem Weg mit Brustkrebs

#brustkrebs.de

@brustkrebsde



IN ZUSAMMENARBEIT MIT
BRUSTKREBSPATIENTINNEN
ENTWICKELT



Balance

bedankten, wie offen ich mit der Krankheit umginge. Das motivierte mich weiterzumachen. Gleichzeitig begann ich, mich immer mehr für Ernährung zu interessieren. Ich brannte geradezu dafür. Als ich die sehr harte Zeit mit Chemotherapie, Bestrahlung, der beidseitigen Brustabnahme, dem Wiederaufbau und der Entfernung meiner Eierstöcke erfolgreich überstanden hatte, ging ich zwar erst in meinen alten Job in Teilzeit zurück, ließ mich aber nebenbei als Ernährungsberaterin ausbilden und machte mich anschließend selbstständig. Außerdem schrieb ich meinen ersten kleinen Ratgeber über Ernährung bei Krebs. Etwas später folgten zwei Bücher, „Eat well, feel better“ (erschien bei GU) wurde sogar ein „Spiegel“-Bestseller. Ich bekam das Angebot, im Fernsehen bei „Showtime of my Life – Stars gegen Krebs“ mitzumachen, einer Produktion des Fernsehsenders Vox, um auf das Thema Vorsorge aufmerksam zu machen. Diese außergewöhnliche Entwicklung hat mich mental enorm stark werden lassen. Ich habe aus der schrecklichen Erkrankung etwas Sinnvolles entwickeln können und sehe mich mittlerweile als „Health-Fluencerin“, die die Menschen bei Instagram dazu bewegen möchte, gesund und bewusst zu leben. Als Gesundheitscoach veranstalte ich auch sogenannte „Feel Better“-Retreats und Workshops. Das Thema Krebs spielt in meinem Leben nach wie vor eine wichtige Rolle. Ich erinnere meine Followerinnen zum Beispiel jeden Monatsanfang daran, ihre Brust abzutasten. Das Allerwichtigste für mich ist: Menschen zu helfen, nicht krank zu werden.

**Susan Meng-Sommerfeld, 42,
Hamburg, @diagnose_leben**

»MEIN LEBEN IST AUCH
WUNDERSCHÖN. DAS
MÖCHTE ICH ZEIGEN«

Schreiben ist für mich eine Art Therapie. Ich schreibe gegen die Angst und die Sorge an und verwandle sie in Mut und Stärke, die ich auch an andere Menschen weitergeben

FOTOS PETER MÜLLER (2), GEORG VERHASSELT



Susan Meng-Sommerfeld bekommt viele Nachrichten von Betroffenen. Der Austausch hilft ihr auch selbst

möchte. So war es schon 2014, als ich das erste Mal an Brustkrebs erkrankte und mehr oder weniger einsam und allein in einem thüringischen Dorf lebte. Damals schrieb ich viele Beiträge auf meinem Blog „Diagnose Leben“ und begann, auch bei Instagram über meine Erkrankung zu posten. Doch dann war ich wieder gesund und wollte mit dem Thema erst einmal nichts mehr zu tun haben – bis mich der Krebs 2018 ein zweites Mal und mit voller Wucht erwischte. Ich hatte Metastasen in den Knochen, in der Leber, in der Lunge und am Hals. Seitdem lebe ich mit ständigen Chemotherapien und immer neuen Behandlungsansätzen. Viele würden sagen, ich sei todkrank, aber das sehe ich selbst nicht so. Ich kann zwar meinen alten Beruf als Digital-Managerin nicht mehr ausüben. Aber ich habe mich als SUP-Instructorin (Lehrerin für Stand-up-Paddling, Anmerkung der Redaktion) ausbilden lassen. So kann ich zumindest stundenweise arbeiten. Zusammen mit meinem Mann bin ich viel auf dem Wasser und lasse meine Followerinnen daran teilhaben. Viele von ihnen sind ebenfalls an metastasiertem Brustkrebs erkrankt. Sie sehen, dass ich

Sport treibe, campe und zeitweise ein wunderschönes Leben führe. Ich zeige ihnen aber auch meinen Behandlungsweg und kommuniziere, wie ich mich mental und körperlich immer wieder nach vorne bringe – auch nach manchmal sehr anstrengenden Therapien mit vielen belastenden Nebenwirkungen. Zu meinen Posts bekomme ich jede Woche mehrere persönliche Nachrichten von anderen Erkrankten. Ich nehme mir viel Zeit dafür, sie zu beantworten, und merke durch den Austausch, dass das alles einen Sinn hat, was ich online stelle. Aber natürlich bin ich nicht immer gut drauf und habe auch mal negative Gedanken. Die lasse ich dann aber ganz bewusst zu und versuche, mich dabei selbst zu beobachten, wie sie sich in mir ausbreiten. Ich stelle das Handy aus, gehe in die Natur oder am allerliebsten gleich rauf auf mein SUP-Board und aufs Wasser. Und auf diese Weise schaffe ich es immer wieder, dass sich die schlechten Emotionen allmählich auflösen und es mir wieder besser geht. Und aus dieser Erfahrung entwickelt sich dann meist auch ein neuer Mut machender Instagram-Beitrag.

LEBEN BRAUCHT SELEN!*



**Schilddrüse*
Immunsystem*
Zellschutz***

- ✓ nur 1x täglich
- ✓ auch als Spray
- ✓ vegan



cefa.com

*Selen unterstützt eine normale Immunsystem- und Schilddrüsenfunktion, trägt zum Zellschutz vor oxidativem Stress und Erhalt normaler Haare, Nägel und Spermabildung bei.
**Insight Health GmbH DE Panel OTC MAT Selenprodukte 07/24.

Entwickelt und hergestellt in
Deutschland

Nr.1
Apotheken™