



## Egal, wie Du über Krebs sprichst: Hauptsache, Du tust es!

Mit ihrem Projekt Kurvenkratzer möchte Martina Hagspiel das Thema Brustkrebs ins Bewusstsein rufen und den Umgang mit dieser Krankheit verändern. 2010 wurde sie selber zur Betroffenen – sie war damals erst 32 Jahre alt.



**Martina Hagspiel**  
Kurvenkratzer – InfluCancer



[www.kurvenkratzer.at](http://www.kurvenkratzer.at)

Find us on Facebook,  
Instagram, Youtube und Pinterest.

### ■ Wie hast du damals vom Krebs erfahren?

Offen gesprochen kann ich mich an die Zeit nicht mehr gut erinnern, viel davon ist im Nebel. Im Wesentlichen ist nur eine Information wirklich angekommen: Ich habe Krebs.

Es folgten ein paar wirklich mühsame und anstrengende Tage und Wochen, die von unglaublich vielen Entscheidungen geprägt waren. Und all diese Entscheidungen habe ich an der Frage gemessen: Was ist, wenn ich den falschen Weg wähle? Sterbe ich dann?

### ■ Wie hat die Diagnose Brustkrebs dein Leben verändert?

Mein Leben hat sich drastisch verändert. Manches zum Negativen, aber sehr viel hat sich stark ins Positive gedreht. Negativ ist, dass ich eine verhältnismäßig junge Frau in einem alten Körper bin. Ich kämpfe vor allem mit Knochenschmerzen und Fatigue, das ist ein Müdigkeitssyndrom. Auch hat sich mein Erinnerungsvermögen verändert. Speziell die Phase der Wiedereingliederung, also die Rückkehr in den Job, war durch diese Langzeitfolgen mit einigen Herausforderungen gepflastert. Leider wird darüber viel zu selten gesprochen und man wird auch zu wenig vorgewarnt. Es gibt hier eindeutig zu wenig Bewusstseinsbildung.

Und hier kommen wir endlich zu der positiven Entwicklung: Da eine Krebsdiagnose wirklich alles durcheinanderwühlt, muss man auch vieles neu zusammenset-

zen. Alles wird hinterfragt und begutachtet: Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen. Das führt dazu, dass sich eine unwahrscheinlich gute Gelegenheit bietet, negative und vergiftete Beziehungen zu kappen, alte Gewohnheiten zu beenden und kräftezehrende Verpflichtungen abzubauen.

### ■ Wie gehst du mit der Angst vor einer Wiedererkrankung um?

Ich selbst arbeite sehr gern mit Affirmationen. Das sind kurze, positiv formulierte Sätze, die durch ständiges Wiederholen die eigene Gedankenwelt wieder auf das Positive und auf das Leben lenken. Zum Beispiel kann eine Affirmation lauten:

**Ich bin körperlich, seelisch und geistig heil und gesund. Alle meine Beziehungen sind harmonisch.**

Oder meine liebste:

**Alles was wichtig ist für mein Leben, wird mich zur richtigen Zeit finden.**

Was mir darüber hinaus sehr gut hilft, ist aktiv und bewusst in das Hier und Jetzt kommen. Viele der Ängste und Sorgen haben mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft zu tun. Das Jetzt ist oftmals ziemlich unbeschwert und gut und genau dieses Jetzt ist die Zeit, in der wir leben. ■

von Redaktion