



# „HEUTE LEBE ICH VIEL BEWUSSTER“

**Bonn (hg)** – Innere Ruhe und das Gefühl, wieder die Kontrolle über den Körper zu gewinnen:  
Durch die Diagnose Brustkrebs entdeckte Ulrike Filippig den Sport und fand zurück zu sich selbst.



1

Beim Yoga im Freien findet Ulrike Filippig neue Lebenskraft.

2

Laufen stärkt sie nicht nur physisch, sondern auch psychisch.

Sanfte Musik erklingt aus einem Garten im niedersächsischen Bücken. Auf der Wiese sitzt Ulrike Filippig in der Lotusposition. Die Augen geschlossen, scheint sie mit jedem Atemzug tiefer in das weiche Fell unter sich zu sinken. Ihre Gesichtszüge sind gelöst. Dann fängt sie an zu lächeln. „Früher habe ich mich immer gefragt: Soll ich heute zum Yoga? Um es dann doch wieder zu verschieben. Ich habe mir eingeredet, dass ich funktionieren muss, als Mutter und Geschäftsfrau. Immer war alles andere wichtiger.“ Durch den Brustkrebs hat sich das verändert.

Die Krankheit ist für die 43-Jährige keine Unbekannte. Vor zehn Jahren stirbt ihre Mutter an Krebs. So lässt sich Ulrike Filippig regelmäßig untersuchen und tastet fast täglich ihre Brust ab. Im Oktober 2015 fühlt sie dort verknotetes Gewebe und gerät in den größten Strudel ihres Lebens. Begleitet von Gedanken wie „das kann nicht wahr sein“ bis hin zu „das geht gar nicht“ fährt sie zum Arzt. Der entnimmt eine Probe und es stellt sich heraus, dass das Gewebe bösartig verändert ist. „Ab da ging es Schlag auf Schlag.“ Im November wird der Knoten entfernt, einen Monat später folgt eine Strahlentherapie: sechs Wochen lang, fünf Tage pro Woche. Glücklicherweise spricht der Krebs auf Hormone an und sie muss sich keiner Chemotherapie unterziehen. Stattdessen bekommt sie Medikamente, sogenannte Antihormone.

## Die richtige Balance finden

Im Januar beginnt Ulrike Filippig eine Anschlussheilbehandlung. Die Rehabilitationsklinik bietet ein spezielles Sportprogramm für jüngere Betroffene unter 50 Jahren an. Anfangs fällt es ihr besonders schwer, den Arm und die Schulter zu bewegen – eine Folge der Operation. „Meine Brustmuskulatur und Oberarme waren geschwächt. Der erste Impuls war, lieber passiv zu bleiben und in die Schonhaltung zu gehen.“ Doch gerade die Yoga-Übungen helfen Ulrike Filippig dabei, zugleich beweglicher und stabiler zu werden. Die Therapeutin in der Reha bringt sie in die richtige Position. „Man fühlt sich wie ein kleines Kind, das sich von einer Mauer in die Arme von Mutter und Vater fallen lässt“, erinnert sie sich. Nur eines muss sie selber machen: tief und bewusst atmen, achtsam in sich hineinspüren und zur Ruhe kommen. Das bereitet sie gut darauf vor, die oft langwierigen Untersuchungen auszuhalten. Auch die Nebenwirkungen der Hormontherapie wie Übelkeit, Gelenkschmerzen und Hitzewallungen werden durch Yoga abgeschwächt. Zusätzlich läuft sie täglich mehrere Kilometer durch den Wald. „Bewegung tut meiner Psyche gut. Du bist dann richtig erschöpft und kommst körperlich und geistig zur Ruhe.“ Und: Sie schöpft Kraft und traut sich mehr und mehr zu. Nicht nur körperlich. Immer wieder denkt sie auch über ihr Leben zu Hause nach. Seit Jahren arbeitet Ulrike Filippig in der Kfz-Werkstatt, die sie gemeinsam mit ihrem Mann betreibt.

Zeit für sich hat sie kaum. Denn da sind ja auch noch die beiden Söhne, 8 und 16 Jahre alt. „Ich war immer Unterstützer, habe alles auf mich genommen. Durch den Krebs denke ich um. Ein Bandscheibenvorfall hätte mich nicht aufgeweckt.“

## Sanfter und stärker zugleich

Zurück aus der Klinik, strukturiert sie ihren Alltag neu. Sie unterstützt ihren Mann weiterhin für ein paar Stunden in der Werkstatt, beginnt aber auch eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Daneben baut sie Sport, Yoga und Malen fest in ihr tägliches Leben ein. Heute, zwei Jahre nachdem der Tumor entdeckt wurde, kann sie sich eine Woche ohne ihre Kraftquellen nicht mehr vorstellen.

Die Krankheit half ihr dabei, herauszufinden, was sie für sich selbst tun kann: „Die Auseinandersetzung mit sich selbst ist enorm wichtig, um ein zufriedenes Leben zu führen. Damit möchte ich mich auch intensiv weiter beschäftigen.“ Ulrike Filippig wirkt entschlossen und entspannt zugleich. Sie greift zum Pinsel, mit dem sie Wellen über die Leinwand streicht. „Vor der Diagnose habe ich eher kantige Bilder gemalt. Dann zu Beginn der Strahlentherapie wurden sie weicher, verwässert und leicht.“ Die Grenzen zwischen Malerei und Bewegung sind für sie fließend: „Beides lässt mich bewusster leben und näher bei mir sein.“ Natürlich ist da auch immer die Angst, dass der Krebs wiederkommt. Sie wirkt nachdenklich, ihre Augen glänzen. „In meinem Leben hat sich so vieles verändert und zum Guten gedreht. Der Krebs gehört jetzt zu meiner Vita.“

Ulrike Filippig möchte anderen betroffenen Frauen ein Vorbild sein und ihnen Mut machen, gegen den Krebs zu kämpfen, aber auch lernen, mit der Krankheit zu leben. Sie läuft mit ihrem Mann beim Bremer Marathon mit. Über 10 Kilometer trägt sie das Motto-Shirt der Deutschen Krebshilfe „Mit aller Kraft gegen den Krebs“ und strahlt: „Man kann vieles schaffen, wenn man nur will!“ ■



**Brustkrebs-  
monat  
Oktober**

Wir informieren Sie  
> [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

*Ulrike Filippig hat die  
Krebserkrankung für sich  
angenommen und ihr  
Leben neu gestaltet.*



**„Ich möchte anderen Frauen  
Mut machen, gegen den Krebs  
zu kämpfen.“**

## Aktivität stärkt die Psyche



**Beate Hornemann, Diplom-  
Psychologin und Leiterin  
der psychoonkologischen  
Ambulanz, Universitäts-  
KrebsCentrum Dresden**

### Wie können Betroffene neues Vertrauen in ihren Körper gewinnen?

Durch Vorsicht und sanften Druck. Zunächst sollte man herausfinden, was zu einem selbst passt: Angebote studieren, probieren und Misserfolge von vornherein einkalkulieren. Dabei muss man sich nicht gleich den nächsten Stadt-Marathon vornehmen. Es gibt auch Bewegungstherapien mit einer Entspannungskomponente, zum Beispiel Qigong oder Yoga.

### Inwiefern beeinflusst Bewegung die Psyche von Krebspatienten?

Zu Beginn und auch während der Erkrankung ist Angst oft die zentrale Emotion. Es ist wichtig, diese Angst – neben der gedanklichen Bearbeitung – auch körperlich ausagieren zu lassen, zum Beispiel durch Sport. Bewegung verändert den eigenen inneren Radius. Das heißt: Sie fördert die Selbstwahrnehmung und kann positive Körpersignale wieder in den Vordergrund bringen. Wir haben den Eindruck, dass aktivere Patienten belastbarer während und nach der Therapie sind.

### Wie unterstützen Sie Patienten, die durch die Krankheit verunsichert sind?

Meine Aufgabe ist es, ihnen zu helfen „sich selbst auf die Spur zu kommen“. Das passiert durch gemeinsame Rückschau und das Finden von realisierbaren Zielen. Es gilt auch, den Umgang mit Verunsicherung und Angst zu thematisieren. Manche wollen sich in den Sport stürzen, oft ohne Blick auf die eigene Belastbarkeit. Anderen hilft ein Gespräch, um herauszufinden, ob zum Beispiel Bewegung in der Gruppe oder lieber allein hilft.