



Chorleiter Dieter Podszus probt mit dem Chor „Jetzt oder nie!“ jeden Donnerstag in der Musikschule in Neumünster. Neben Krebskranken singen auch Angehörige, Ärzte und Pfleger mit

Andreas Laible (2)

# Singend der Krankheit trotzen

Durch den Chor „Jetzt oder nie!“ in Neumünster erhalten Krebskranke Unterstützung und ein besseres Lebensgefühl. Von Ann-Britt Petersen

Viele Mitglieder des Chores „Jetzt oder nie!“ sind schon lange vor Probenbeginn im Caspar-von-Saldern-Haus, dem Sitz der Musikschule Neumünster, eingetroffen. Die Männer und Frauen umarmen sich, stehen in Gruppen zusammen und plaudern miteinander. „Die Begrüßung ist uns wichtig, dafür nehmen wir uns Zeit“, sagt Chorgründerin Andrea Krull. Eine erfüllte und glückliche Zeit, das ist der besondere Anspruch dieses Chores. Denn hier singen Menschen, die unter Umständen nur noch eine begrenzte Lebenszeit haben, weil sie an Krebs erkrankt sind.

Wie diese Diagnose das Leben umkrempelt, wie schwer es ist, die daraus entstehenden Ängste und Probleme zu bewältigen, hat Chorgründerin Andrea Krull selbst erlebt. 2013 traf sie der Befund überraschend und mit voller Härte: Eierstockkrebs im Endstadium. Der ganze Bauchraum war betroffen. Sie überstand eine komplexe Operation und eine Chemotherapie mit heftigen Nebenwirkungen. „Der Arzt riet mir, noch alles zu tun, was möglich ist, mir meine letzten Wünsche zu erfüllen“, sagt die 51-Jährige.

Die Grundschullehrerin lebt mit ihrem Mann und Sohn in Neumünster. Nach der Diagnose standen ihre Familie und auch die Freunde hinter ihr. Was

ihr jedoch fehlte, waren Austauschpartner, Menschen, die ihre Lage verstanden. „Mich quälten Fragen wie zum Beispiel: Wie sterbe ich ohne Schmerzen und wer fängt meine Familie, meinen damals 13 Jahre alten Sohn auf?“, sagt Andrea Krull. Mit diesen Fragen blieb

*Bei uns kann man Gefühle zulassen, viele haben schwere Zeiten erlebt*

Chorgründerin Andrea Krull

sie allein. „Ich musste etwas tun.“ So gründete sie die erste Selbsthilfegruppe für Frauen mit Eierstockkrebs in Norddeutschland. „Es gibt so wenig Gruppen, weil viele Frauen an dem Krebs sterben“, sagt sie. Inzwischen hat sie bundesweit weitere Gruppen initiiert und eine Internetseite mit umfangreichen Informationen zu Eierstockkrebs erstellt.

Noch in der Erholungsphase, knapp ein Jahr nach der Diagnose, sah sie innerhalb der ARD-Themenwoche „Zum Glück“ eine Dokumentation über Anke Engelke. „Chor der Muffeligen“. Die Komikerin hatte diesen Chor mit un-

glücklichen Menschen gegründet, um der Frage nachzugehen, ob Singen glücklich macht. „Das Ergebnis war beeindruckend, die Menschen hatten nach drei Monaten wieder Freude am Leben.“ Auch medizinisch ließ sich das gestiegene Glücksgefühl bei einer Hormonmessung nachweisen. „Da wusste ich: Das ist das Richtige für Menschen in meiner Situation.“ Sie wandte sich an die Leiter der Musikschule in Neumünster: „Ich kann nicht singen, ich habe keinen Chorleiter, aber ich will einen Chor für Krebskranke gründen.“

Ihre Idee überzeugte. Auch den Chorleiter Dieter Podszus. Ende 2014 startete „Jetzt oder nie!“ mit acht Teilnehmern. Heute gehören rund 50 dazu, neben den Menschen mit Krebs singen auch Angehörige, Ärzte und Pflegekräfte mit. „Nicht immer können alle kommen, aber um die 30 sind zur Probe meist da“, erzählt Andrea Krull.

„Der Donnerstagsabend ist mir heilig“, sagt Chormitglied Günter Abra-



Chorgründerin Andrea Krull bewältigte den eigenen Krebs und engagiert sich seither für andere Betroffene

ham. Seit Januar ist er dabei, zwei Monate zuvor war bei ihm Blasenkrebs diagnostiziert worden. „Als ich das erste Mal zum Chor kam, war ich so ergriffen von der herzlichen Aufnahme, dass ich gar nicht singen konnte“, sagt der 68-Jährige. „Bei uns kann man seine Gefühle zulassen“, so Krull. Viele hätten die schwere Zeit selbst durchlebt, könnten verstehen, wenn Tränen rollen.

An diesem Abend ist die Gemeinschaft besonders wichtig. In der Nacht zuvor ist eine Teilnehmerin gestorben. In den Wochen vor ihrem Tod hatten sich einige Chormitglieder zu täglichen Einkäufen und Kochen zusammengeschlossen, um die Familie der Kranken zu entlasten. „Das Sterben gehört in diesem Chor dazu“, sagt Krull. Aber die Gruppe trägt das und gibt Kraft. „Wir kümmern uns umeinander, das stärkt“, sagt Chormitglied Heike Imbeck. Die Krankenschwester erkrankte vor sieben Jahren an Hautkrebs.

Heute stimmt Chorleiter Dieter Podszus mit den Sängern das Lied „Amazing Grace“ an. „Wenn es die Familie wünscht, werden wir es auch auf der Beerdigung singen“, sagt Krull. Auftritte hatte der Chor, bei dem jeder – auch ohne Vorkenntnisse – mitmachen kann, bereits bei Gala-Veranstaltungen oder Festen in Kliniken. „Und wir waren auf Chorreisen in Barcelona und Prag“, erzählt Andrea Krull mit Stolz. Eine Rei-

se, das konnten sich einige zunächst nicht vorstellen, „aber wir haben ja Ärzte und Schwestern im Chor, warum es also nicht wagen?“, sagt die tatkräftige Frau. Die Ausflüge waren erfolgreich und sorgten für „ein positives Lebensgefühl“, so Krull.

„Beim Singen tritt die Krankheit in den Hintergrund“, weiß auch Chorleiter Podszus. Der gelernte Opernsänger hat bereits mehrere Chöre geleitet. „Im Unterschied zu anderen gibt es hier keine Eitelkeiten, anderes ist wichtig.“ Der Zusammenhalt etwa und auch der Humor. „Hier fallen mehr Witze über Krankheit und Tod als anderswo.“

Andrea Krull liefert gleich ein Beispiel. Nach der Chemotherapie sind ihre ausgefallenen Haare und Wimpern nicht mehr nachgewachsen. „Das ist selten, aber dafür lebe ich noch. Das ist besser, als Haare zu haben, aber dafür tot zu sein“, sagt sie und zupft an ihrer braunen Perücke. Obwohl sie nach der Chemotherapie eine weitere Immuntherapie abgelehnt hat, ist sie bislang tumorfrei. Vielleicht hat der Chor geholfen oder ihre aktive, lebensbejahende Haltung. Keiner kann die Gründe erklären. „Das ist auch egal, ich mache weiter, solange ich kann“, sagt sie und wirkt glücklich.

Weitere Infos zum Chor und der Selbsthilfegruppe unter: [www.ovarsh.de](http://www.ovarsh.de)

## KOLUMNE

### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Die Diagnose Krebs ist für die meisten Menschen niederschmetternd. Sie löst Existenzängste aus, die vermutlich erst durch eine vollständige Heilung gemindert werden können.

Erstauflage ist, dass etliche Menschen, mit denen ich gesprochen habe, ihrer Erkrankung dennoch etwas Positives abgewinnen können. Denn für viele bedeutete sie eine Veränderung ihrer bisherigen Lebensweise. Also weniger Stress, mehr Achtsamkeit und eine Umstellung der Ernährung. Viele kümmern sich nun intensiver um ihre Familie und sind durch die bedrohliche Erkrankung ihrem Partner wieder nähergekommen.

Durch den Krebs sei ihr bewusst geworden, wie wertvoll dieses ein Leben, das sie habe, sei und wie wichtig es sei, jeden Tag intensiv zu genießen, sagte mir eine Frau, die mit Anfang 40 an Brustkrebs erkrankt war.

Manche, die ich interviewte, haben neu begonnen, machen nun den Job, den sie schon immer machen wollten, aber sich nie traute. Andere gründeten Internetforen, Selbsthilfegruppen oder einen Chor wie Andrea Krull in dem Artikel auf dieser Seite. Ich bewundere diese Menschen, die aus der vielleicht schlimmsten Krise ihres Lebens mutig herausgehen und gestärkt nach vorne schauen, statt zu verzagen.



Ihre Sabine Tesche



Kinder helfen Kindern e.V.

Initiative vom Hamburger Abendblatt

Konto Kinder helfen Kindern e.V.:  
IBAN: DE25 2005 0550 1280 1446 66  
Konto Von Mensch zu Mensch:  
IBAN: DE03 2005 0550 1280 2020 01  
Unsere Telefonnummer, E-Mail:  
040 / 55 44 71 159, [mensch@abendblatt.de](mailto:mensch@abendblatt.de)

## LEMSAHL-MELLINGSTEDT

### Tag der offenen Tür im CISV-Kindercamp für Elfjährige

CISV ist eine weltweite Organisation, die nach den Prinzipien der Unesco arbeitet. In internationalen Sommercamps treffen sich Kinder im Alter von elf Jahren aus zwölf verschiedenen Ländern und lernen andere Kulturen kennen. Am 20.8., 15–18 Uhr, findet der Open Day im Hamburger Camp, Sarenweg 12–14, statt. Infos: [www.hh.cisv.de](http://www.hh.cisv.de)

## MICHEL

### Sommerfest mit Wohnungslosen und interessierten Hamburgern

Das diesjährige Sommerfest mit der Michelgemeinde, interessierten Bürgern und den von der Tagesaufenthaltsstätte Herz As betreuten Wohnungslosen findet am 20. August von 12–18 Uhr auf dem Kirchplatz, Englische Planke 1, statt. Gemeinsam wird gefeiert, für Kinder gibt es Spielmöglichkeiten, und auch für Live-Musik ist gesorgt.

## HAMBURGER HOSPIZ

### Zwei Info-Veranstaltungen für ehrenamtliche Sterbebegleitung

Der Verein Hamburger Hospiz, Hehlenstraße 12, sucht Freiwillige, die Sterbende begleiten möchten. Dazu gibt es am 29.8. und am 17.10., jeweils von 17–20 Uhr, Info-Veranstaltungen zur „Ehrenamtlichen ambulanten Hospizarbeit“. Anmeldung: Tel. 389 07 52 05, E-Mail: [veranstaltungen@hamburger-hospiz.de](mailto:veranstaltungen@hamburger-hospiz.de)



## ONLINE

Weitere Veranstaltungen, Vorträge, Gruppen, und Kurse finden Sie in unserem Online-Kalender unter [www.abendblatt.de/lebenshilfe](http://www.abendblatt.de/lebenshilfe)

## HIER HELFEN WIR

Als Gipfelstürmer entpuppten sich die Schüler der Hamburger Bonifatiuschule und der Ilse-Löwenstein-Schule sowie zweier Schulen aus Bosnien und Herzegowina bei einer großen Wanderung in den Bergen. Der Abendblatt-Verein ermöglichte mit einem Zuschuss den Austausch.

V. ist ein 17-jähriges Mädchen, das in einer betreuten Jugendeinrichtung des Internationalen Bundes lebt. Sie geht zur Berufsschule und macht eine Ausbildung. Auf ärztlichen Rat hin sollte sie an einer Ernährungsberatung teilnehmen, um Gewicht zu verlieren. Die Krankenkasse zahlte nur einen Teil dieser Maßnahme, den Rest übernahm „Kinder helfen Kindern“ für die Heranwachsende. „Vera hatte ihre erste Stunde bei der Ernährungsberaterin und schreibt motiviert ein Ernährungstagebuch“, schrieb uns ihre Betreuerin.

Die alleinerziehende Mutter M. und ihre 17-jährige Tochter werden vom Gemeindepfychiatrischen Dienst Hamburg-Nordost betreut und die zuständige Sozialarbeiterin bat uns um finanzielle Hilfe für neue Möbel. Durch die Unterstützung der Initiative „Von Mensch zu Mensch“ konnten Mutter und Tochter sich in der Hamburger Möbelkiste günstige neue Möbel kaufen, sodass sich die kleine Familie zu Hause nun wieder wohlfühlt. (ge)

# Wie Senioren wieder besser atmen lernen

Die Logopädin Marie Krüerke bietet ein originelles Programm an, um Altenheim-Bewohner aufzulockern

In der Mitte des Stuhlkreises ist aus Badelaken, Sonnenhut und Backformchen liebevoll eine typische Strandszene aufgebaut. „Erinnern Sie sich noch daran, wie Sie in Ihrer Jugend an den Badeseen gefahren sind?“, fragt Marie Krüerke (33) in die Runde. Die acht Bewohner, die heute zur „Atemreise“ in den Gymnastiksaal der Kursana Residenz Hamburg gekommen sind, nicken eifrig. „Dann schließen Sie kurz die Augen und tauchen Sie ganz in die schöne Erinnerung ein“, sagt die ausgebildete Logopädin, die seit einem halben Jahr in der sozialen Betreuung der Niendorfer Senioreneinrichtung arbeitet. Während sich auf den Gesichtern der Senioren ein Lächeln ausbreitet, startet Marie Krüerke fröhlich eine Fantasiereise, in die sie spielerisch eine Vielzahl therapeutischer Übungen eingebaut hat.

„Viele alte Menschen sitzen einen Großteil des Tages. Der Brustkorb fällt ein, Schultern und Nacken sind oftmals verspannt. Die nach vorn geneigte Haltung wird durch das Gehen am Rollator noch verstärkt“, sagt sie. „Mein Ziel ist es, die Bewohner in eine angenehm aufgerichtete Haltung zu bringen, damit die Lunge wieder Raum zum Atmen be-

kommt. Da ich auch kognitiv eingeschränkte Senioren ansprechen möchte, tauchen wir gemeinsam in eine Szenerie ein, mit der alle eine möglichst positive Erinnerung verknüpfen.“ So führten die Fantasiereisen, an denen auch hochbetagte und demenziell erkrankte Senioren regelmäßig teilnehmen, bereits auf einen Bauernhof, in den botanischen Garten oder in den Zirkus.

„Der liebevolle Zuspruch, den wir in dieser Runde bekommen, motiviert mich enorm“, sagt Bewohnerin Hella Ebert (99), die alle Übungen im Sitzen ausführt. Mobilere Senioren stapfen indes an der Seite von Marie Krüerke mit kräftigen Schritten im Kreis auf einem



Hella Ebert (99) macht die Atemübungen gern mit Kursana Seniorenresidenz

imaginären Kiesweg zum Badeseen. Dann pusteten alle mit kräftigen Atemzügen einen Schwimmreifen auf und tauchten mit weiten Schwebbewegungen ins erfrischende Nass ein. Spätestens jetzt sind die Senioren mit allen Sinnen in der fröhlichen Szenerie angekommen, viele seufzen genüsslich.

Nachdem ein Theraband als Badelaken zum kräftigen Abrubbeln des Wassers vom Körper fungierte, verteilt Marie Krüerke zur Entspannung an alle Seifenblasendöschen. Ilse Erdmann (97) pustet mit tiefen entspannten Atemzügen wie an einer Perlenkette eine Vielzahl bunt schillernder Blasen in den Raum. „Das habe ich schon als Kind



Marie Krüerke (33) motiviert Senioren mit ihrer Fröhlichkeit und Kreativität

sehr geliebt“, sagt sie. „Die Seniorengeneration, die bei uns lebt, hat ihr Leben meist mit großer Disziplin bewältigt. Viele Frauen waren ihr Leben lang in erster Linie für ihre Kinder und die Familie da“, sagt Marie Krüerke. „Ich freue mich, wenn ich ihnen jetzt spielerisch solche Wohlfühlmomente in der Gemeinschaft vermitteln kann. Es berührt mich sehr, wie viel Dankbarkeit sie mir dafür entgegenbringen.“

Anschließend sollen sich die Kursteilnehmer vorstellen, mit einem Blasebalg, begleitet von kräftigen „f-t“-Laute zur Stimulierung des Zwerchfells, eine Luftmatratze aufzupumpen. Nachdem sie sich in der Vorstellung Sonnenmilch ins Gesicht einmassiert haben, wird mit ausholendem Zungenkreisen ein imaginiertes Eis geschleckt.

„Ich war nach einer schweren Lungentzündung gesundheitlich sehr angeschlagen“, erzählt Ursula Krönke, die zusammen mit ihrem Mann regelmäßig an den „Atemreisen“ teilnimmt. „Durch diese Übungen habe ich wieder mehr Weite im Brustkorb und bekomme viel besser Luft. Und ich bin auch motivierter, allein für mich Atemübungen zu machen.“ (map)