

# Nach der Diagnose gibt es Gesprächsbedarf

Nach ihrer Krebs-Diagnose gründete Dorotee von Zech-Horkel die „Ammerseer Krebs-Selbsthilfe Inning“. Jetzt freut sie sich über den 15. Geburtstag der Gruppe und über Geschichten, die Mut machen.

VON MICHÈLE KIRNER

**Buch** – Ein Arzt prophezeite der Krebspatientin eine Überlebenschance von drei Prozent. „Dann gehöre ich zu den drei Prozent“, trotzte die junge Mutter der niederschmetternden Prognose. Nach der Therapie veränderte sie ihr Leben radikal – und ist bis heute, 15 Jahre danach, gesund. Das gehört zu den schönen Erinnerungen, auf

die Dorotee von Zech-Horkel (66) aus Buch anlässlich des 15. Geburtstags der „Ammerseer Krebs-Selbsthilfe Inning“ zurückblickt. Zu den Erinnerungen gehören aber auch Menschen, die dem Krebs erlagen.

2003 gründete von Zech-Horkel die Selbsthilfegruppe – kurz, nachdem sie selbst mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert wurde. „Ich hatte damals viel Gesprächsbedarf“, erinnert sich die dreifache Mutter. Und das Bedürfnis, darüber zu reden, wurde nach der erfolgreichen Behandlung nicht weniger. Das hing mit der Angst zusammen, dass der Krebs zurückkommt. Irgendwann wollte und konnte von Zech-Horkel ihre Familie aber nicht mehr damit belasten. So machte sich die damals gut 50-Jährige auf die



**Initiatorin:** Dorotee von Zech-Horkel hat die Krebs-Selbsthilfegruppe gegründet. FOTO: M. KIRNER

Suche nach einer Selbsthilfegruppe – und fand im Umkreis vom Ammersee nichts.

Sie kontaktierte die Bayerische Krebsgesellschaft und gründete unter dem Dach des Vereins die Ammerseer

Krebs-Selbsthilfe Inning. Die Räumlichkeiten stellte und stellt die Nachbarschaftshilfe kostenlos zur Verfügung. Nach einem Aufruf kamen sechs Interessierte zum ersten und gleich zehn zum zweiten Treffen. Derzeit zählt die Gruppe 23 Personen, die sich einmal im Monat in einem Raum am Enzenhöfer Weg treffen. Parallel schloss die gelernte Übersetzerin von Zech-Horkel eine Ausbildung als Mediatorin ab. Die Gruppe sei offen für jeden und kostenlos, sagt sie. Wer will, kann im geschützten Rahmen seine Sorgen und Nöte loswerden – und es werde viel gelacht.

Die Teilnehmer tauschen Erfahrungen, Kontakte und Informationen aus oder sie besprechen neueste Erkenntnisse. Ebenso Teil des Ange-

bots sind gemeinsame Ausflüge und Vorträge. Geladen würden ausschließlich anerkannte und seriöse Referenten, sagt von Zech-Horkel. Die meisten von ihnen richten den Fokus auf die gesunde Seele. Die Leiterinnen von Zech-Horkel und Martina Krause organisieren Veranstaltungen wie „Die Säulen der Gesundheit“ oder „Auszeit für Körper und Seele“, durch die die Menschen nach der Chemo wieder in ihre Kraft zurückfinden sollen. Der psychische Aspekt gehe nämlich in der konventionellen Behandlung oft unter, sagt die Gründerin der Selbsthilfegruppe. Dabei seien viele Krebspatienten bereits vor der Krankheit psychisch belastet. Das war auch bei Zech-Horkel so – und spätestens, als der Krebs 2005 zu-

rückkehrte, nahm sie ihr Leben neu in die Hand.

Derzeit steckt sie wieder mitten in einer Chemo. Eine Folge von Stress, davon ist sie überzeugt. Und sie ist sich sicher, dass sie den Krebs erneut besiegt. Wie die Frau, der einst der sichere Tod prognostiziert wurde und die wieder ein gesundes, munteres Leben führt.

Die Ammerseer Krebs-Selbsthilfe Inning trifft sich das nächste Mal am 18. Juli von 17 bis 19 Uhr im Haus der Nachbarschaftshilfe (Enzenhöfer Weg 9). Infos gibt es bei Dorotee von Zech-Horkel unter ☎ 01 72 / 9 60 79 27 und Martina Krause unter ☎ 01 76 / 57 37 30 41 sowie unter [www.ammerseerkrebs-selbsthilfe.de](http://www.ammerseerkrebs-selbsthilfe.de). Das Jubiläum feiern sie mit einem Ausflug an den Bodensee am 20. Juni.