



Interview

„Ich konnte mich im Gottvertrauen komplett fallenlassen“

Moderatorin Sonya Kraus glaubt an das Gute, macht Frauen Mut und erzählt, wie sie Ihre Brustkrebserkrankung durchlebt hat

Im Fernsehen hat sie schon 1998 das Glücksrad gedreht und dabei offensichtlich viel Schwung und Positives für ihr Leben mitbekommen. Die Moderatorin, Schauspielerin und Autorin Sonya Kraus bezeichnet sich als Glückkind und sagt, dass sie ein starkes Resilienz-Gerüst aufgebaut habe und versuche, Probleme zu umarmen, anstatt sie durch negative Gedanken im Kopfkino noch schlimmer werden zu lassen. Nach einer Krebs-Diagnose hat sie sich im Herbst 2021 beide Brüste abnehmen lassen. Die 49-Jährige spricht offen darüber, wie sie die Krankheit durchlebt hat und macht Frauen Mut, zur Vorsorgeuntersuchung zu gehen. Für den couragierten Umgang mit ihrer Erkrankung hat der Landesverband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau Sonya Kraus mit dem Katharina-Zell-Preis ausgezeichnet.

Frau Kraus, Ihre Krebsdiagnose kam wie bei den meisten Frauen aus heiterem Himmel. Was ging Ihnen anfangs durch den Kopf? Dachten Sie an sich selbst Ihre Kinder, an ihren Körper, an Ihre Projekte?

Man muss da differenzieren zwischen dem Denken und Fühlen. Mein Gefühl war so, als würde die Zeit kurz stillstehen. Mein Geist und meine Seele haben meinen Körper verlassen und sind dann wieder in mich eingeschlagen. Meine Zuversicht wurde erschüttert, aber ich wollte mich auch nicht vorzeitig verrückt machen. Ich dachte auch einmal kurz daran, dass ich zwei neue Sendungen absagen muss. Heute lache ich darüber.

Sie sind Mutter von zwei Söhnen, dachten Sie an die Kinder?

Ja natürlich. Doch diese Gedanken habe ich erst einmal nicht so richtig zugelassen. Ich habe zunächst an die Heilung gedacht und mich gefragt, was muss ich tun, um gesund zu werden. Dann setzten bei mir Tatendrang und Aktionismus ein.

Wie sah das konkret aus?

Ich musste sofort vieles klären. Wo gibt es Spezialisten? Wer ist zuständig in der Uni-Klinik? Wie bekomme ich schnell Termine? Mit all diesen Fragen hatte ich mich bereits fünf Monate zuvor



schon beschäftigt, als eine Mitarbeiterin meines Mannes mit 28 Jahren die Diagnose Brustkrebs bekommen hat. Ich konnte somit auf bekannte Strukturen zurückgreifen, und hatte schon innerhalb von vier Tagen Arzttermine. Ich sage immer, ich bin ein Glückskind, auch weil der Brustkrebs bei mir so früh erkannt wurde.

Was war das Schlimmste im Verlauf der Erkrankung beziehungsweise der Therapien?

Die Gedanken an meine Kinder. Das ist kaum zu ertragen, weil dann das ganze Kopfkino einsetzt. Ich dachte, das ist zu viel im Moment, ich muss pragmatisch bleiben, versuchen, die Kraft zu bewahren und darf meine Emotionen im Moment erstmal gar nicht zulassen. Ich habe anfangs niemanden involviert, alles erstmal mit mir selbst ausgemacht, um niemanden zu belasten. Klar waren die Gefühle da, mir ist heiß und kalt geworden, aber ich habe mir gesagt, du musst bei den Fakten bleiben und die Fantasie nicht spielen lassen.

Haben Sie viel geweint?

Eigentlich nicht. Ich war nicht traurig. Ich habe mir gesagt, jetzt bloß nicht in Panik verfallen oder sich einreden, Oh Gott, ich werde sterben. Es klingt irrational, doch ich habe mir überlegt, was jetzt alles zu organisieren ist. Mir war klar, da kommt jetzt ein großer Berg auf mich zu, den ich irgendwie besteigen und auch überwinden werde.

Woher nehmen Sie die Kraft?

Vielleicht habe ich schon früh ein starkes Gerüst entwickelt. Als Kind habe ich einige Schicksalsschläge erlebt, die mir gezeigt haben, was echte und unechte Probleme sind. Mein Vater hat sich das Leben genommen und mein Bruder starb, als ich sechs Jahre alt war. Ich war auch in Thailand beim Tsunami, da ging es für andere um Leben und Tod. Ich weiß, wie man sowas durchlebt und das Beste daraus machen kann. Ich glaube, dass ich auch aufgrund dieser Erfahrungen eine große innere Stärke und Resilienz aufgebaut habe, auf die ich in solchen Momenten zurückgreife.

Sie entwickeln trotz aller Schwierigkeiten viel Optimismus.

Ja, denn ich habe die Erfahrung gemacht, dass man da durchkommen und das überleben kann. Ich sage mir, das ist jetzt eine große Herausforderung, aber auch diese Herausforderung werde ich meistern. Ich werde daran wachsen und das Beste für mich rausziehen.



Haben Sie nach der Diagnose viel darüber nachgedacht, wie sich Ihr Leben verändern könnte?

Ja klar. Aber ich hatte nie das Gefühl, dass ich allein bin. Viele Frauen bekommen diese Diagnose. Statistisch erwischt es eine von sieben, das ist eine harte Quote. In meinem Umfeld kenne ich sechs Frauen, die von Brustkrebs betroffen sind. Eine ist gestorben. Die Kommunikation unter Frauen ist essentiell. Ich habe mit vielen darüber gesprochen, wie das Leben nach einer Mastektomie und mit künstlichen Brüsten ist. Das hat mir Mut gemacht. Dass ich immer pünktlich zu den Untersuchungen gegangen bin und mein bösartiger Tumor früh entdeckt wurde, verdanke ich auch den Gesprächen mit meinen Freundinnen.

Was hat Ihnen noch geholfen?

Ich begeistere mich für die Wissenschaft und glaube an die Medizin und die Forschung. Was die Behandlung angeht, habe ich nicht nur eine Zweitmeinung, sondern auch eine dritte und vierte Meinung eingeholt. Vor der Chemotherapie hatte ich Panik, das halbe Jahr war auch schlimmer als die Leiden der Mastektomie. Als verschiedene Experten mir dann ähnliche Wege der Behandlung vorgeschlagen haben, konnte ich mich im Gottvertrauen komplett fallenlassen.

Sie engagieren sich für Vorsorgeuntersuchungen und rufen Frauen dazu auf, die Angst vor diesen Untersuchungen zu überwinden. Sie haben die Chemotherapie gut vertragen. Haben Sie andere Frauen erlebt, denen es auch so gut ging?

Ich habe im Chemoraum des Krankenhauses viele unterschiedliche Frauen kennengelernt. Manche hatten viel Kraft, andere eine Riesenangst vor der ersten Behandlung. Es gibt auch Frauen, die zusammengebrochen sind. Es ist immer die Frage, wie gehe ich an eine Sache ran, wie gehe ich damit um? Ich glaube, es ist nicht gut, wenn sich das ganze Universum um einen selbst dreht und man zuhause auf dem Sofa liegt und Wunden leckt. Manche Frauen gehen sogar Vollzeit arbeiten. Ablenkung ist wichtig. Für mich hat das funktioniert. Manchmal denke ich, ich muss mich bei Frauen, denen es wirklich ganz schlecht geht, dafür entschuldigen, dass es bei mir nicht so heftig war. Jede muss ihren Weg finden. Ich wollte, dass alles so normal wie immer ist. Deshalb habe ich auch während der Chemo unter der Maske roten Lippenstift aufgetragen, Selbstbräuner



aufgelegt und, als die Haare ausfielen, künstliche Wimpern geklebt, damit ich nicht so krank aussehe.

Gab es in der ganzen Phase auch aufregende Momente?

Aufregend? Vielleicht als ich nach der Operation nach Hause kam. Meinen beiden Söhnen hatte ich nichts gesagt, nur meinem Mann. Ich habe den Kindern dann erklärt, ich hatte ein Knötchen in der Brust, die Mama hat jetzt einen neuen Busen. Doch nach zwei Tagen musste ich wegen Hämatomen wieder ins Krankenhaus und erneut operiert werden. Die Kinder haben dann „Knoten im Busen“ gegoogelt und schreckliche Fotos und Berichte gesehen. Meine Kinder hatten Verlustängste. Dass sie das durchleiden mussten, hat mir das Herz gebrochen. Aber das macht sie resilient und stark. Wir können unsere Kinder nicht in Watte packen.

Sie haben den Katharina-Zell-Preis erhalten. Die Reformatorin und theologische Autorin hat sich eingemischt und dem Bischof „rauhe Briefe“ geschrieben.

Ja, das war eine starke Frau. Ich bewundere Frauen, die ihr Leben riskieren. Der Preis kam für mich überraschend. Ich fühle mich sehr geehrt. Ich habe auch viel Sympathie für Frauen, die nicht so viel Kraft haben, rebellisch zu sein, die zart und empfindsam sind. Wenn ich meine Geschichte erzähle, denke ich manchmal, dass Frauen, die anders gestrickt sind, glauben, sie müssten auch so sein wie ich. Nein, sie müssen ihre Krankheit auch nicht öffentlich machen, denn es kann auch viel Kritik geben. Wer nur Zuspruch möchte, darf nicht in die Öffentlichkeit gehen. Man kann es nicht allen recht machen.

Wenn Sie in Sozialen Medien mit Ihrer weiblichen Community plaudern, reden Sie Frauen manchmal ganz locker mit „Liebe Gebetsschwestern“ an. Das ist das Stichwort für die Frage nach Religion. Spielt der Glaube für Sie eine Rolle, kann er ihnen auch in schweren Momenten Orientierung und Halt geben?

Mein Glaube manifestiert sich nicht in der Person einer Gottheit. Ich bin nicht religiös, doch ich glaube an das Gute und an das Universum. Ich erstarre in Ehrfurcht vor der Schönheit der Natur und glaube an das Wunder unseres Seins, eng angelehnt an die Schöpfung.



Sie haben einmal ein schönes Bild gezeichnet und gesagt, jede Talfahrt ist das Schwungholen für die Bergtour. Wer oder was stärkt Ihre Resilienz, um Krisen zu überstehen? Was geben Sie Frauen mit auf den Weg?

Resilienz ist wie eine dicke Elefantenhaut, die man sich im Laufe des Lebens aneignet. Ich bin aber auch gleichzeitig wahnsinnig dünnhäutig. Diese Balance muss man für sich selbst finden und sie sich bewahren. Soziale Kontakte helfen dabei, sie sind absolut wichtig und sogar gesund. Meine Freunde sind meine ausgewählte Familie, die mir viel Kraft und Halt gibt. Der Krebs hat mir den Kopf zurechtgerückt. Trotz allem kann ich dem vergangenen Jahr viel Gutes abgewinnen. Eine Ärztin hat mir einmal gesagt, Frau Kraus, ich weiß, wann sie im Chemoraum sind, dann höre ich die Leute lachen. Ich habe gelernt, dass es im Leben keine Garantie für irgendetwas gibt und dass man deswegen nicht allzu viel auf später verschieben sollte. Egal, was passiert, ich versuche die Situation anzunehmen und sie zu umarmen, denn es ist wie es ist.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Pfarrerin Anja Schwier-Weinrich, Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.

Redaktion: Achim Ritz

Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. (EFHN)

Der Landesverband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. ist ein Mitglieder- und Dachverband für Frauen- und Familienarbeit auf dem Gebiet der hessen-nassauischen Kirche. Der Verband ist die Stimme evangelischer Frauen in Kirche und Gesellschaft. Er fördert und unterstützt die Arbeit von und mit Frauen in kirchlichen Bezügen und ermutigt Frauen, in der heutigen Welt als Christinnen zu leben. Mit frauenspezifischer Kompetenz und Sicht setzt der Verband theologische, spirituelle, sozialdiakonische und politische Impulse.

Zum Landesverband Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V. gehören 190 Mitgliedsgruppen, 80 Kirchengemeinden, 14 Frauenverbände und 370 Einzelmitglieder.

www.evangelischefrauen.de

Pressekontakt:

Mareike Rückziegel

Öffentlichkeitsarbeit

Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e. V.

Erbacher Straße 17, 64287 Darmstadt

Telefon: 06151 / 62706-23

mareike.rueckziegel@evangelischefrauen.de