

Mitgefühl ja, Mitleid nein

Zum Weltkrebstag: Sandra Lotz lebt seit dem vergangenen Jahr mit der Diagnose Brustkrebs

Von Ulrike Pongratz

HANAU ▪ Jährlich erkranken in Deutschland mehr als 71 000 Frauen an Brustkrebs. Auch Sandra Lotz lebt seit 2017 mit dieser lebensbedrohlichen Erkrankung. Hier erzählt sie, wie sie mit Krebs an innerer Stärke gewonnen hat.

„Selbst meine Gynäkologin ging nicht von einem Tumor aus“, sagt Sandra Lotz. „Ich zählte zu keiner Risikogruppe.“ Dennoch wird es im Verlauf der Untersuchungen zur Gewissheit: Sandra Lotz hat Brustkrebs.

Nach der Diagnose raten die Ärzte zu Operation und Strahlentherapie. Eine sehr belastende Zeit für die junge Frau: „Ich bin ein sehr energetischer Mensch. Aber in dieser Zeit war ich oft müde und erschöpft, habe viel geschlafen.“ Auch Lotz stellt sich zwischenzeitlich die Frage „Warum ich? Was habe ich falsch gemacht?“. Dennoch ist sie nicht nur krank, es gibt auch schöne Tage, erholsame Spaziergänge im Wald. Viele Freunde und ihre Familie bemühen sich um Lotz. „Mitgefühl ist schön, Mitleid nicht förderlich“, meint sie zum Umgang mit an Krebs er-

krankten Menschen. Nach sechs Wochen Krankschreibung arbeitet die 36-jährige bereits wieder. Bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) in Frankfurt hatte Sandra Lotz erst im Januar 2016 einen sehr spezialisierten Aufgabenbereich im Projektmanagement übernommen. „Die Stelle war gut für mich geeignet. Hier konnte ich meine bisherigen Berufserfahrungen einbringen“, sagt sie. Und das ist nicht wenig. Nach ihrem Schulabschluss in ihrer Heimatstadt Nienburg an der Weser entscheidet sich die junge Abiturientin für eine Banklehre in Hannover. „Abi 2000 – das fühlte sich richtig gut an. Uns gehörte die Welt“, beschreibt Lotz ihr Lebensgefühl damals.

Über zehn Jahre lang bleibt sie der niedersächsischen Landeshauptstadt treu, sie entwickelt sich beruflich weiter, macht – natürlich nebenberuflich – ihr Diplom in Betriebswirtschaftslehre und wagt 2011 den Sprung nach Nürnberg. Dort leitet sie als



Sandra Lotz hat einen Neuanfang gewagt. Als Coach und Trainerin für innere Stärke und Balance arbeitet sie zu Hause und hat ihren Lebensweg für das Buch „Wie hast du das gemacht?“ aufgeschrieben. ▪ Foto: Pongratz

verantwortliche Projektmanagerin ein Team von 20 Mitarbeitern. „Das war eine super spannende, aber auch ei-

ne sehr arbeitsintensive Zeit. Ganz anders als im Bankensektor. Hier habe ich aber auch zum ersten Mal gespürt,

wie der Faktor Stress Menschen verändert. Der Ton wird rauer, der Tonfall knapper. Und ich wusste, das ist nicht mehr Sandra. Als Mensch habe ich mich komplett aus den Augen verloren.“

Parallel, auch weil Lotz ihrer Führungsaufgabe gerecht werden will, bildet sie sich im Bereich Coaching weiter. „Das hat mir von Anfang an die allergrößte Freude bereitet“, erinnert sie sich. In Nürnberg wird die gebürtige Niedersächsin nicht so recht heimisch. Die hervorragend ausgebildete und motivierte Mitdreißigerin zieht mit ihrem – damaligen – Partner um nach Hanau. Kurz darauf erhält sie ihre Krebsdiagnose.

„Von Anfang an habe ich sehr offen über meine Erkrankung gesprochen, sagt die heute 37-jährige zierliche Frau selbstbewusst. Sie hat auf Facebook einen Stammtisch gegründet, um vor allem mit jungen Krebspatientinnen in Kontakt zu kommen. „Finde ich wieder einen

Partner, kann ich noch eine Familie gründen: Das sind die Fragen, die uns vor allem beschäftigen“, erzählt Lotz.

Ein privater Blog dient ihr als eine Art Schreibtherapie. Mit ihren offenen und reflektierenden Einträgen wird sie als Co-Autorin angefragt, ihre Geschichte zu erzählen. „Ich habe meine Erkrankung für eine tiefe Innenschau genutzt. Ohne Selbstvorwürfe, positiv reflektierend frage ich mich immer wieder: Wo habe ich mich gut gefühlt, wo bin ich Dingen hinterhergelaufen?“ Diese schonungslose Auseinandersetzung mit sich selbst zeigt ihr einen anderen Weg auf. Sie kündigt ihre gut bezahlte Stelle und überlegt nun, das Coaching zu ihrem Hauptberuf zu machen.

Im Augenblick genießt Sandra Lotz ihre Freiheiten, ihre Zeit, sie will herausfinden, wo und wie sie leben möchte, wie sie sich neu aufstellen kann. Und gelassen spricht sie aus, was für alle Menschen Gültigkeit besitzt: „Ich weiß nicht, wie lange ich lebe. Ich ignoriere mein Bedürfnis nach Ruhe nicht mehr, ich versuche das zu tun, was mir guttut.“

→ www.sandralotz.de