

# «Die Kraft schöpfe ich aus meinem erfüllten Leben»

Vor einem halben Jahr veränderten drei Worte ihr Leben komplett: «**Sie haben Brustkrebs.**» Es folgten zwei Operationen, Chemotherapie, Bestrahlungen. Damit sich Betroffene einer Krebserkrankung austauschen können, gründete Martina Schöpf-Herberstein «Let's schwätz».

Bettina Stahl-Frick  
bstahl@medienhaus.li



Es war ein Morgen wie jeder andere – fast. Martina Schöpf-Herberstein startete mit einer Dusche in den Tag und bemerkte beim Eincremen einen Knoten in ihrer linken Brust. Sie wollte jedoch nicht auf Anhieb den Teufel an die Wand malen. Die Frauenärztin wird ihr bestimmt mitteilen, dass dies ganz normal sei – auf alle Fälle nichts Schlimmes. Doch es kam anders als gedacht. Die Frauenärztin schickte sie für einen weiteren Untersuch ins Krankenhaus. Wenige Tage später hatte sie die Gewissheit: Der Knoten ist bösartig – ich habe Brustkrebs.

## Was löste diese Diagnose in Ihnen aus?

*Martina Schöpf-Herberstein:* Es hat mir sprichwörtlich den Boden unter den Füßen weggezogen. Man denkt tatsächlich immer, das passiert nur anderen und dann hörte ich plötzlich selbst die Worte einer Diagnose und einer Krankheit, die mit ganz viel Angst, Unsicherheit und Verzweiflung einhergeht. Nachdem dieser erste Sturm einmal durch mich durchgerauscht ist und quasi alles durcheinandergeworfen hat, musste ich mich wieder sortieren und aufräumen, um dem Ganzen, was kommen würde, geordnet gegenüberzutreten zu können.

## Konnten Sie die Diagnose annehmen, oder war die Wut über das Schicksal grösser?

Wut empfand ich in keinem Moment – zum Glück. Das hätte die Energien in die falsche Richtung gelenkt. Ich habe die Diagnose, den Krebs an sich angenommen, als Teil meines Lebens.

## Wie ist Ihre Familie mit dem Bescheid umgegangen?

Sensationell. Mein Mann ist seit der ersten Sekunde an meiner Seite, als Gesprächspartner, aber auch dann, wenn einfach nur noch eine Umarmung hilft.

Meine Kinder haben es grossartig, mutig und zuversichtlich aufgenommen. Sie bringen mich zum Lachen und wuppen ihren Alltag so selbstständig wie möglich, um mich zu entlasten. Auch meine

Mutter ist immer für mich da und hilft uns, wo sie kann.

## Wer oder was war für Sie in den vergangenen Wochen und





### Monaten eine besondere Stütze?

Natürlich meine Familie, aber auch Freunde und Menschen, die sich plötzlich mit ganz neuen Facetten in meinem Leben gezeigt haben. Ich war viel in der Natur unterwegs und auch mein Glaube war mir eine Stütze, gerade in den schwierigen Zeiten. Mir hat die Ruhe, aber auch das Gespräch mit lieben Menschen geholfen, in dieser wilden Zeit nicht die Orientierung und die Richtung zu verlieren.

### Was hilft Ihnen an Tagen, an denen Sie sich körperlich besonders schwach fühlen, um zumindest Ihre Seele wieder zu stärken?

Die Zeit mit meinen Kindern, meiner Familie und die Zeit in der Natur. Ich habe ganz bewusst jeden Tag meine Spa-

**«Ich liebe das Leben und habe noch viel vor»**

**Martina Schöpf-Herberstein**

ziergänge gemacht und versucht, immer in Etappen zu denken. Geht es mir heute schlecht, dann habe ich mir fest zugeredet, dass es morgen wieder besser wird oder nächste Woche. Das hat geholfen und vor allem auch gestimmt.

### Wie wichtig ist für Sie das offene Gespräch über die Krankheit?

Sehr wichtig. Ich bin sowieso eine «Schwätze». Ich rede gerne, über alles und vielleicht manchmal auch viel. Ich bin durch die Krankheit ja keine andere geworden. Ich habe Menschen getroffen, die keinerlei Berührungsängste zeigten, und dadurch konnte ich schöne neue Verbindungen knüpfen. Ich bin überzeugt, dass offene und interessierte Gespräche in schwierigen Situationen wie einer Krankheit ganz wesentlich zur Heilung beitragen können.

### Inwiefern ist Krebs noch tabubehaftet?

Jede Krankheit ist halt ein persönliches Schicksal und bei Krebs ist es teilweise nicht zu übersehen, wenn beispielsweise die Haare ausgegangen sind. Mit persönlichen Schicksalen können nicht alle Menschen gleich gut umgehen. Jemanden mit Krebs darauf anzusprechen, kann als heikel empfunden werden – man weiss nicht, wie der andere reagiert, und dann ist leider oftmals immer noch, nichts zu sagen, die Wahl vieler Mitmenschen. Das ist jedes Mal aber eine vergebene Chance, dem anderen heilsames Mitgefühl zu zeigen und selbst eine tiefere Erfahrung zu erleben.

### Damit sich Betroffene besser austauschen können, haben Sie die Gesprächsrunde «Let's schwätz – Begegnungen für Menschen mit Krebs» initiiert. Was, glauben Sie, werden Themen sein, über die in dieser Runde gesprochen wird?

Ich würde mir wünschen, dass alle Themen Platz haben. Alltägliche Themen, die Betroffene gleichermassen erleben: Wie geht man mit Nebenwirkungen der Behandlung um, wo gibt es die schönsten Perücken und so weiter. Aber auch anspruchsvollere Themen sollten Platz haben: Wie lebt es sich mit einer unheilbaren Diagnose, wie sage ich es meinen Kindern etc. Ich hoffe, dass es ein Ort der Geborgenheit und des gegenseitigen Verständnisses in einer herausfordernden Zeit ist, wo aber auch viel gelacht und eine gewisse Normalität und Leichtigkeit erlebt wird. In diesem Zusammenhang möchte ich die Unterstützung von Marion Leal von der Krebshilfe Liechtenstein besonders erwähnen. Als ich ihr von meiner Idee erzählt habe, war

sie sofort Feuer und Flamme und hat mich in der gesamten Planung unterstützt und wird bei der Durchführung eine wichtige Stütze sein. Ich habe selten so eine konstruktive und zielgerichtete Zusammenarbeit erlebt wie mit ihr, dafür bin ich sehr dankbar.

### Über welche Themen möchten Sie persönlich sich mit Betroffenen austauschen?

Mich interessiert vor allem, wie andere mit der Diagnose, der Behandlung umgehen und das neue Leben gestalten. Mit welchen Herausforderungen sie umgehen mussten und wie sie das gemacht haben.

### Geteiltes Leid ist halbes Leid – glauben Sie, unter Gleichgesinnten herrscht ein ganz anderes Verständnis für jegliche Konsequenzen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt?

Ja, das glaube ich. Man ist Teil einer Schicksalsgemeinschaft. Wir haben dieselben «Interessen», wir alle haben erlebt, wenn das Leben plötzlich nicht mehr so wie davor ist, wir alle mussten mit dieser neuen Realität umgehen und die Behandlungen erleben. Ich glaube, man hat unter Gleichgesinnten einfach weniger Hemmungen, zu erzählen und zu fragen, und es braucht weniger Erklärungen.

### Womit möchten Sie anderen Betroffenen Mut machen?

Mit dem offenen und mutigen Umgang mit der Krebsdiagnose und einem Umfeld bei den Treffen, das jeder als Stütze und Bereicherung wahrnimmt.

### Woraus schöpfen Sie Kraft?

Ich habe das Glück, dass meine Diagnose sehr gute Heilungschancen hat. Die Kraft schöpfe ich aus meinem reichen und erfüllten Leben, das ich bis jetzt führen konnte. Ich liebe das Leben und habe noch viel vor.

### Mit welchen Gefühlen blicken Sie in die Zukunft?

Ich bin sehr zuversichtlich, dass ich gesund bleibe und dass ich auch bald wieder zu einer gewissen Selbstverständlichkeit im Alltag zurückfinde. Ich denke, dass ich mein Leben vielleicht bewusster gestalten werde und aus den Erfahrungen der letzten Monate viel mitnehmen kann.

*Hinweis: Die erste Gesprächsrunde von «Let's schwätz» findet morgen, 15. Dezember, statt.*

### Let's schwätz

- 1. Gesprächsrunde  
15. Dezember  
2025

#### 2026:

- 19. Januar
- 16. Februar
- 16. März
- 20. April
- 18. Mai
- 15. Juni
- 20. Juli
- 17. August
- 21. September
- 19. Oktober
- 16. November
- 21. Dezember

Jeweils von 15 bis  
16.30 Uhr im  
Coffeehouse am  
Giessen, Vaduz

Diagnose Brustkrebs:  
«Ich hörte die Worte  
einer Diagnose und  
Krankheit, die mit  
ganz viel Angst,  
Unsicherheit und  
Verzweiflung einher-  
geht.» JAMIE WIRTH