

# «Ich habe keine Angst vor dem Sterben»

**Diagnose «unheilbar»** Jahrelang hat sie als Psychologin anderen Menschen in Lebenskrisen geholfen – jetzt ist Michèle Bowley selbst betroffen: Die 55-jährige leidet an metastasierendem Krebs. Ein Gespräch über das Leben, die Liebe und den Tod.

**Susanne Schild**

Bevor wir uns in Basel treffen, dem Wohnort von Michèle Bowley, hatten wir bereits Mail-Kontakt. Dabei hat sie mir spontan das Du angeboten. Jetzt scheint es ihr gerade recht gut zu gehen. Das überrascht mich positiv. Nur wenn Michèle längere Strecken zurücklegen muss, ist sie etwas wacklig auf den Beinen und nutzt ihre Walkingstöcke. Wirklich erstaunt hat mich aber, wie aktiv und lebensbejahend die Frau trotz allem noch im Leben steht – und wie offen sie über ihre Krankheit redet. Das über vierstündige Gespräch findet dann in ihrer Wohnung und in einem Restaurant statt.

**Andere Menschen schreiben im Internet übers Reisen, die Familie, ihr Hobby. Michèle, du bloggst über deine Krebserkrankung. In deinen Video-Tagebüchern auf Youtube sprichst du sehr freimütig über Diagnosen, Therapien, Nebenwirkungen. Was treibt dich an?**

Als ich vor zwei Jahren die Diagnose Brustkrebs erhielt, habe ich das einfach mal gegoogelt. Dabei habe ich auch Krebstagebücher von inspirierenden Frauen entdeckt. Die machten mir Mut. Da hat es mir den Ärmel reingezogen. Ausserdem kam ich nicht nach, all meine Lieben auf dem Laufenden zu halten, wie es mir gerade so geht. Daneben wollte ich einfach auch andere Krebsbetroffene erreichen und ihnen mitteilen, was man für sich Gutes tun kann, auch wenn man eine solche Diagnose hat.

**Wie hat deine Krankheitsgeschichte begonnen?**

An einem Junimorgen 2020 habe ich unter der Achsel eine Beule von der Grösse eines Pingpongballs entdeckt. In den ersten Tagen hat mich das noch nicht so sehr irritiert. Da ich oft umgezogen bin, musste ich zuerst einen neuen Gynäkologen finden, das hat eine Weile gedauert. Dann ging es aber ziemlich schnell: Bei mir wurde eine sehr aggressive Brustkrebsart diagnostiziert. Es folgten eine Chemotherapie, eine Operation und Bestrahlungen. Ich habe das ganz gut vertragen und eigentlich damit gerechnet, ab Frühjahr 2021 wieder arbeiten zu können.

**Wie ging es weiter?**

Anfang 2021 habe ich Bewerbungen verschickt – in Form von Videos. Ich war ja mit den Krebstagebüchern in Übung. Und ich habe Spass daran gefunden, Videos zu bearbeiten. Ich bin ein neugieriger Mensch und lerne gern neue Dinge. So habe ich mich sehr gefreut über die Zusage, als Projektleiterin für die Zuger Kirchen ein Seelsorge-Café neu aufzubauen. Das Ziel war, mein Pensum langsam zu steigern, da ich zu Beginn noch verschiedene Therapietermine hatte.

**Und dann kam der Krebs zurück?**

Ja, im August hatte ich beunruhigende Symptome: eine Augenentzündung, Hitzewallungen,



Sieht dem Tod zuversichtlich entgegen: Michèle Bowley (55) in ihrer Wohnung. Foto: Nicole Pont

**«Ich sammle Leben, glückliche Momente – und nicht Jahre. Es ist egal, in welchem Alter ich sterbe.»**

Durchfallattacken, plötzliches Erbrechen und Antriebslosigkeit, was gar nicht zu mir passt. Erst dachte ich an ein Burn-out, da ich mich so mit Vollgas in die neue Aufgabe gestürzt hatte. Aus einer Intuition heraus bat ich die Ärzte dann, auch mein Gehirn zu untersuchen, das hätten sie von sich aus zuerst gar nicht gemacht. Ja, und dann hat man mir auf den Hirnscans eben diese grossen weissen Flecken gezeigt – alles Metastasen meines Brustkrebses. Ich hatte die Ärzte gebeten, offen und ehrlich mit mir zu sein.

**Wie hast du auf die Diagnose «unheilbar» reagiert?**

Es heisst ja, man soll bei Krankheiten nicht zu viel googeln, um sich nicht verrückt machen zu lassen. Ich habe es trotzdem getan. Ich hatte mir im Jahr zuvor ja schon Gedanken gemacht und Krebsstudien gelesen. Daher war ich gar nicht so schockiert. Ich kann das akzeptieren. Ich sammle Leben, glückliche Momente, nicht Jahre. Es ist egal, in welchem Alter ich sterbe. Ich habe immer genau das gemacht, was mir entspricht. Es ist okay.

**Coach und Trainerin**

Michèle Bowley, 1966 geboren, ist in der Region Basel aufgewachsen als Tochter eines Engländers und einer Schweizerin.

Nach einem Psychologiestudium hat sie sich auf Prävention und Gesundheitsförderung spezialisiert. Seit nunmehr bald 30 Jahren ist Bowley auf diesem Gebiet als Trainerin und Coach tätig, teils angestellt, teils freiberuflich. Dabei hat sie unter anderem die einschlägige Plattform [psyche-staerken.ch](http://psyche-staerken.ch) gegründet.

Michèle Bowley war verheiratet und lebt heute mit ihrem Partner wieder in Basel. (sae)

**Wie geht es dir heute?**

Gut, seit ich wieder aus dem Spital zurück bin. Nach der Diagnose hatten die Ärzte mir Bestrahlungen empfohlen, die mein Leben bestenfalls etwas verlängern würden. Diese stationäre Therapie habe ich aber sehr schlecht vertragen, ich hatte keinen Appetit mehr und habe stark abgenommen. Seit ich wieder zu Hause bin, esse ich, worauf ich Lust habe, darunter viele Sachen, die ich auch als Kind gern hatte, zum Beispiel Ravioli aus der Dose. Dazu fällt mir noch eine schöne Begegnung ein.

**Erzähl.**

Da ich zurzeit wieder eher zu- als abnehme, musste ich mir kürzlich eine weitere Hose kaufen. Die Verkäuferin hat mich gefragt, ob ich eine Kundenkarte möchte. Ich habe gesagt, die brauche ich wohl nicht mehr, denn ich würde bald sterben. Wir sind dann kurz ins Gespräch gekommen. Die junge Frau war sehr berührt und ist ins Nachdenken gekommen über den Wert und die Endlichkeit des Lebens.

**Als Psychologin hast du vielen Menschen aus Krisen herausgeholfen. Jetzt bist du selbst mit einer sehr schwierigen Lebenssituation konfrontiert: Ist es da leichter, wenn man vom Fach ist?**

Ja, ich finde schon. Ich habe gern mit den «11 Schritten zur Stärkung der psychischen Gesundheit» gearbeitet, einem Konzept, das von österreichischen Fachkolleginnen und -kollegen entwickelt worden ist (siehe: [psyche-staerken.ch](http://psyche-staerken.ch)). Den Schritt «sich selbst annehmen» finde ich zum Beispiel sehr hilfreich. Dabei geht es nicht nur darum, sich selbst anzunehmen, sondern auch die Situation, in der man gerade steckt. Aktuell ist aber ein anderer Punkt wichtiger für mich.

**Nämlich?**

Auch einmal «um Hilfe zu fragen». Ich habe immer lieber gegeben und eher selten andere um Hilfe gebeten. Nun tue ich das ganz ungeniert. Und geniesse es, weil andere ja auch das Bedürfnis haben, mir etwas zu geben.

Das ist eine wunderschöne Erfahrung.

**Womit beschäftigst du dich in diesen Tagen?**

Sterbende Eltern möchten ihren Kindern etwas hinterlassen; ich, die keine Kinder hat, der Gesellschaft. Für meine neue, im Aufbau befindliche Website «Hallo und Tschüss» stelle ich Tipps zusammen für Leute, die wie ich dabei sind, ihre letzten Dinge zu regeln. Ich arbeite an Projekten mit dem Filmemacher Florian Bitterlin und dem Regisseur Erich Langjahr, bei denen es um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und Sterben geht, Arbeitstitel: «Die liebevolle Tabubrecherin». Wenn ich nicht gerade Zeit mit meinen Liebsten verbringe, also meinem Partner, meinen Freundinnen und Freunden, bin ich am Laptop. Durch die aufputschenden Medikamente, die den Druck in meinem Gehirn mindern sollen, komme ich mit ziemlich wenig Schlaf aus.

**Du hast erwähnt, dass du deine Mutter bis zu ihrem Tod zu Hause gepflegt hast. Was hast du von ihr gelernt?**

Ganz viel! Wie wichtig es ist, sich noch zu versöhnen. Wir haben uns früh, nachdem sie erfahren hatte, dass ihre Tage gezählt sind, nochmals entschuldigt für die vielen Konflikte, die wir vor allem während meiner Pubertät hatten. Das habe ich jetzt auch gemacht. Ich habe mich mit den Leuten getroffen, mit denen ich noch Sachen klären wollte. Das war sehr befreiend.

**Glaubst du an ein Leben nach dem Tod?**

Ja und nein. Als meine Mutter im Sterben lag, habe ich viel darüber gelesen und auch meditiert. Ich habe ein Bild vor mir, dass unsere Seele nach dem Tod Teil eines grossen Lichtes wird. Je mehr wir als Menschen Gutes getan haben, desto heller wird dieses Licht. Als Individuen sind wir gar nicht wichtig. Daher habe ich keine Angst.

**Du hast keine Angst vor dem Sterben?**

Nein, hab ich nicht. Ich habe mein Leben in eine gute Richtung bringen können. Es gibt nichts, was ich bereue oder anders gemacht hätte. Ich bin zuversichtlich und neugierig, ob es so kommt, wie ich es mir vorstelle. Ich habe keine Angst vor den letzten Minuten.

**Wir sind am Ende angelangt. Vielen Dank, Michèle. Du hast das letzte Wort: Was möchtest du den Leserinnen und Lesern noch mitteilen?**

Lebt ein Leben, das zu euch passt. Macht, was euch entspricht und woran ihr Freude habt. Gestaltet euer Leben so, dass ihr einmal liebevoll darauf zurückblicken könnt.

Für Autorin Susanne Schild (47) war das Thema Sterben nicht neu: Letzten Sommer hat sie für den Mamablog bereits die Geschichte des US-Amerikaners Randy Pausch («Last Lecture») aufgeschrieben.