

WÜRZBURG

Simone Kirch hat plötzlich "einen Knubbel in der Brust gespürt": Wie der Krebs das Leben der Würzburgerin veränderte

Simone Kirch spricht über ihre Entwicklung von der Brustkrebs-Diagnose bis zur Heilung und über die Rolle von Frauenpower. Jetzt wird sie in Würzburg selbst aktiv.



[Foto: Thomas Obermeier | Simone Kirch, Gründerin der "LebensHeldin!"-Ortsgruppe für Frauen mit Brustkrebs in Würzburg.](#)

Von Marie Allmansberger

02.04.2024 | aktualisiert: 02.04.2024 13:21 Uhr

Simone Kirch aus Würzburg erkrankte mit 30 Jahren an [Brustkrebs](#). Der Krebs stellte ihr Leben auf den Kopf. Sie berichtet von ihrer Diagnose, dem Heilungsprozess, wie ihr der Verein "LebensHeldin!" Kraft schenkt und der Entscheidung, eine eigene "LebensHeldin!"-Ortsgruppe in Würzburg zu gründen.

Frage: Bei Ihnen wurde 2018 Krebs diagnostiziert. Wie hat das Ihr Leben verändert?

Simone Kirch: Mein Leben hat sich um 180 Grad gewendet. Zum Zeitpunkt der Diagnose war ich beruflich sehr eingespannt und typisch Karrierefrau. Von heute auf morgen habe ich einen Knubbel in der Brust gespürt und war direkt bei meiner Frauenärztin, die den Knubbel untersucht und als harmlos

abgestempelt hat. Bei zwei weiteren Terminen wurden meine Sorgen erneut als nicht notwendig dargestellt, aber ich habe auf weitere Untersuchungen bestanden. Nach der Auskunft des Arztes bin ich in den Urlaub geflogen und wurde drei Tage später mit einem Anruf von meiner Gynäkologin geweckt. Am Telefon wollte sie mir erst keine Details sagen, aber auf erneute Nachfrage, hat sie mir meine Diagnose trotzdem mitgeteilt: Krebs. Der Urlaub war damit gelaufen. Mit der Diagnose wurde ich krankgeschrieben und die Therapie zog sich circa über ein Jahr. Man verändert sich in der Zeit enorm und ich habe gelernt, andere Prioritäten zu setzen. Somit hatte ich keine andere Wahl, als mich beruflich neu zu orientieren und zu überdenken, was ich tatsächlich mit meinem Leben machen möchte.

Man verändert sich in der Zeit enorm und ich habe gelernt andere Prioritäten zu setzen.

Simone Kirch

Sie haben dann Ausbildungen zur Bewegungstrainerin, Ernährungsberaterin und Mentaltrainerin gemacht. Wollten Sie als weitere berufliche Laufbahn Krebs-Patientinnen und -Patienten coachen?

Kirch: Zunächst nicht, ich habe die Ausbildungen damals für mich gemacht, um mir selbst zu helfen. Zu Beginn wollte ich auf keinen Fall mit Krebs-Patientinnen und -Patienten arbeiten. Auch, weil ich dafür noch persönlich zu nah an der Thematik war. Nach und nach hat sich das aber ergeben. Dadurch, dass ich in den Coachings auch meine persönliche Geschichte geteilt habe, sind immer mehr Krebs-Patientinnen auf mich zugekommen. Deswegen habe ich mich anschließend in dem Bereich spezialisiert. Hauptberuflich bin ich aber mittlerweile in der Softwareentwicklung tätig.

In Ihrem Heilungsprozess haben Sie Halt im Verein "LebensHeldin!" gefunden. Wie sind Sie auf den Verein aufmerksam geworden?

Kirch: Tatsächlich habe ich während meiner Akut-Therapie online etwas über den "LebensHeldin!" Verein gelesen und mich dann für eine Healing-Reise beworben. Auf der Reise geht es vor allem um ganzheitliche Themen, die eigentlich jedem guttun könnten: Es wird viel an Glaubenssätzen gearbeitet, es geht um den eigenen Wert, was ja gerade für viele Frauen, auch aufgrund der körperlichen Veränderungen, ein großes Thema ist. Achtsamkeit wird ebenfalls geschult durch Spaziergänge, Yoga, gemeinsames Essen und Coaching Einheiten für den positiven Neuanfang. Das Wochenende war noch während meiner Bestrahlungszeit und die vielen Frauen ohne oder mit nur kurzen Haaren haben so viel zusammen gelacht, sich positive Energie geschenkt und sich gegenseitig unterstützt. Das hat mir so viel Kraft gegeben.

Wie kam es zum Schritt von der eigenen Erfahrung mit "LebensHeldin!" zur Gründung einer eigenen Ortsgruppe?

Kirch: Mittlerweile gibt es die Sisterhoods, so werden die Ortsgruppen genannt, in vielen verschiedenen Städten. Das wollte ich unbedingt auch in Würzburg anbieten, weil mir das persönlich so geholfen hat während meiner Heilung. Ich war immer in Kontakt mit den Gründerinnen des Vereins, Silke und Isabella. Nachdem immer mehr Krebs-Patientinnen in mein gesondertes Coaching gekommen waren, wollte ich das verbinden und ehrenamtlich bei den Lebensheldinnen mehr Frauen die Möglichkeit dieser positiven Erfahrung geben.



Foto: Thomas Obermeier | Gesprächsrunden und der Austausch über das Leben mit Brustkrebs sind das Hauptmerkmal der Sitzungen.

Worauf liegt der Fokus des Vereins und der Sitzungen in den Sisterhoods?

Kirch: Der Fokus liegt nicht auf den rein medizinischen Aspekten. Es gibt genügend andere Anlaufstellen, die in medizinischen Fragen einen super Job machen. Das soll auch gar keine Konkurrenz zu anderen, klassischen Selbsthilfegruppen sein. Wir gehen einen anderen Weg. Innerhalb von unseren Sisterhoods sind die Coaching-Themen meistens auf Selbstfindung und Zukunftsmut bezogen. Der medizinische Beirat des Vereins ist dafür da, dass diese Themen, die monatlich vorbereitet werden, nachweislich und auf wissenschaftlicher Grundlage den Menschen helfen.

Es geht nicht um die Krankheit, sondern um das Positive, um den Menschen an sich.

Simone Kirch

Wie laufen die monatlichen Sitzungen in der Sisterhood Würzburg genau ab?

Kirch: Es gibt immer ein Sitzungs-Thema, das von den Gründerinnen vorbereitet wird, im März war es "Sei achtsam mit Dir". Zu Beginn des Treffens tanzen wir zur Auflockerung oder machen Schüttelyoga, um den Alltag hinter uns zu

lassen. Meistens gibt es eine Vorstellungsrunde im Anschluss. Da werden die drei "Signature"-Fragen gestellt: Wie ist dein Name? Was macht dich glücklich? Was magst du besonders an dir? Es geht nicht um die Krankheit, sondern um das Positive, um den Menschen an sich. Anschließend machen wir geführte Meditationen und danach das Coaching. Da beteiligen sich die Frauen dann mit Gesprächseinwürfen. Am Ende feiern wir sie für ihren Heldinnenmut, sich mitgeteilt zu haben.

Seit wann gibt es die Ortsgruppe Würzburg und wen soll sie ansprechen?

Kirch: Bei uns sind alle Frauen willkommen: egal ob noch während der Akut-Therapie, danach oder bei einer Neuerkrankung, auch Angehörige sind willkommen. Die Ortsgruppe Würzburg gibt es seit 2024, sie ist also noch ganz neu. Wir haben auch noch Plätze frei – momentan sind wir zwischen fünf und sieben Frauen. Maximal gibt es 12 Plätze.

Die Sisterhood der "LebensHeldin!"-Ortsgruppe in Würzburg findet monatlich am ersten Dienstag um 18 Uhr statt. Die Räumlichkeiten werden von der Frauenberatungsstelle zur Verfügung gestellt. Eine Schnupperteilnahme kann über die "LebensHeldin!" Website angemeldet werden.