

Gestern war ich noch gesund

Mit 45 Jahren hatte ich noch keine nennenswerte Krankheit gehabt, ich war nur als Jugendliche im Krankenhaus gewesen, zur Blinddarmoperation, und ich dachte auch, es würde so bleiben.

Im Mai 2010 wurde auf Anraten meines Gynäkologen ein Krankenhaustermin fixiert, um ein ca. 12 cm großes Gewächs auf der Gebärmutter zu entfernen, besser gesagt, um abzuklären, worum es sich bei diesem Gewächs handelt. Am nächsten Tag wurde ich jedoch wieder heimgeschickt, ohne Abklärung und ohne Operation. Ich war erleichtert und nahm sechs Wochen später den Kontrolltermin bei meinem Gynäkologen wahr. Das ist nicht selbstverständlich für mich, denn Kontrolltermine und Arztbesuche mache ich selten bis nie. Diese Entscheidung jedoch war eine wichtige. Beim Termin stellten wir fest, dass dieses Gewächs bereits 14 cm maß, woraufhin mein Arzt sofort einen OP-Termin in einem anderen Krankenhaus vereinbarte.

Dort fand ich mich dann am 4. Juli 2010 ein. Besprochen wurde ein »Bikini-Schnitt«, bzw. mit geringer Wahrscheinlichkeit ein Schnitt, welcher längs über den ganzen Bauch verlief, falls es notwendig sei, um das Gewächs vollständig herauszuoperieren oder andere Organe zu entfernen. Nachdem ich bereits einmal vom Krankenhaus heimgeschickt worden war, nahm ich nicht an, dass es sich um ein bösartiges Gewächs handelte und auch nicht, dass eine große Operation notwendig sein könnte. Man sagte mir, dass bereits während der Operation überprüft werde, worum es sich handle, um weitere Entscheidungen treffen zu können.

Als ich den OP-Termin hatte, machte ich mir die größten Sorgen um die Narkose, da gebe ich ja die Kontrolle auf und jemand anderer macht mit mir was er will, und ich kann nicht eingreifen.

Bei meiner Blinddarmoperation im jugendlichen Alter konnte ich mich bei der Narkose zuerst nicht mehr bewegen und erst danach schlief ich ein. Somit hatte ich das unangenehme Gefühl, dass zu früh an mir herumgeschnitten werden konnte und ich nicht die Möglichkeit hatte, darauf hinzuweisen, dass ich ja noch gar nicht ganz weg bin. Diese Erinnerung verfolgte mich jetzt laufend, vor allem im Schlaf. Die Narkose war für mich viel mehr Stress als der Gedanken an die Operation und eventuelle Folgen.

Ich versuchte, vorab so viele Informationen wie möglich zu bekommen, fragte allen Bekannten, die schon einmal operiert worden waren, ein Loch in den Bauch, schwankte immer zwischen Zuversicht, nach dem Motto »es wird schon klappen«, »für die ist das Routine« und Angst, die mir sagte »aber manchmal wachen Menschen aus Narkosen nicht mehr auf«, »diese Belastung hält mein Körper nicht aus«. Dazwischen führte ich regelrecht Selbstgespräche und meinte »sei nicht so hysterisch« oder »da musst du jetzt durch«. Dann gab es Zeiten, da ärgerte ich mich und kam mir völlig hilflos vor, auch weil ich zu der Zeit keinen Partner hatte und alles alleine durchstehen musste. Ich brauchte viel Kraft, um in dieser Situation stark zu sein.

Der Tag, an dem ich ins Krankenhaus fuhr, kam, und ich gab mich regelrecht meinem Schicksal hin, indem ich mir einfach sagte, ich mach da jetzt mit, andere haben es auch schon überlebt, bei mir wird es nicht anders sein.

Nun, die OP ging vorbei und ich wachte in der Intensivstation auf. Erinnern kann ich mich noch an viele Leute, die an mir herumgearbeitet haben, Schläuche organisierten, Sauerstoff in die Nase, EKG, Infusionen, Urinsackerl – alles Dinge, die mir fremd waren. Bei der Operation waren mir nicht nur das Gewächs, sondern beide Eierstöcke, beide Eileiter, das Netz, die Gebärmutter und der gesamte Mastdarm entfernt worden. Zusätzlich wurde

noch Diabetes Mellitus II diagnostiziert. Bei dem Gewächs handelte es sich um eine Ansammlung bösartiger Zellen, ausgehend von einem Lymphom. Ein diffuses, großzelliges B-Zellen-Lymphom (Non-Hodgkin-Lymphom), Stadium IV.

Ich kann mich noch erinnern, dass es Diskussionen unter den Fachleuten gab, ob die Operation überhaupt notwendig gewesen war, da ein Lymphom nicht zwangsläufig operiert werden muss. Damit habe ich mich allerdings gedanklich nicht mehr beschäftigt, da es ja auch nicht mehr rückgängig zu machen war. Ein Glück, dass ich das Kinderwunschthema bereits gut durchdacht und für mich abgeschlossen hatte. Doch jetzt, da dies absolut und ganz sicher nicht mehr möglich war, warf es nochmals ein ganz anderes Licht auf diesen Wunsch. Ich konnte nicht mehr darüber entscheiden, und so setzte ich mich nochmals damit auseinander, in diesem Leben keine Kinder mehr zu bekommen.

Was unzweifelhaft gesichert ist, ist die Tatsache, dass Krebs letztendlich eine Erkrankung ist, die durch genetische Veränderungen entsteht. Man kennt diese Veränderungen in der Erbsubstanz der Zellen teilweise schon sehr gut. In einigen Fällen hat man von diesen Veränderungen auch bereits ein konkretes Behandlungskonzept ableiten können. Die bislang vielfach ungelöste Frage ist, wie kommt es zu diesen genetischen Veränderungen. Zum einen arbeiten unsere Körperzellen nicht perfekt, sodass es immer wieder spontan zu Veränderungen in der Erbsubstanz der Zellen kommt. Das heißt, jeder von uns hat Zellen in sich, die genetische Veränderungen akquiriert haben. Man muss sich das so vorstellen, dass die Zellen sich grundsätzlich davor zu schützen versuchen und daher mehrere Sicherheitsmechanismen besitzen, um genetische Veränderungen nicht an Tochterzellen weiterzugeben. Diese Sicherheitsmechanismen müssen versagen, damit sich potenzielle maligne Zellen entwickeln können. Ich glaube, dass es in den allermeisten Fällen multifaktoriell ist: Zu den exogenen Faktoren, wie z. B. Sub-

stanzen, mit denen unser Körper konfrontiert wird, wie Umweltgifte oder – klassisch – Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs bei Lungenkrebs kommen auch endogene Faktoren dazu. Es gibt eine gewisse Sensibilität des jeweiligen Körpers: die eine Person entwickelt eine bösartige Erkrankung, der andere nicht. In Summe glaube ich, dass jeder ein gewisses Risiko mit sich herumträgt, eine bösartige Erkrankung zu erleiden. Aber ob die Krankheit wirklich ausbricht, hat bis zu einem gewissen Grad etwas Schicksalhaftes.

(OA Dr. Albert Wölfler, Internist: Über die Ursachen von Krebs)

Ich wachte also in der Intensivstation auf. Damit ich wieder die Kontrolle über mich und das Geschehen bekam, entschloss ich mich zu fragen, wo ich denn überhaupt sei. »Sie sind im Krankenhaus in der Intensivstation«, war die Antwort, leider kein beruhigendes Wort, keine zuversichtlichen Äußerungen und schon gar keine Informationen. »Da gehöre ich ja gar nicht hin«, meinte ich, nachdem ja geplant gewesen war, dass ich nach der OP sofort auf mein Zimmer komme und dort auch eine Freundin bereits wartet. Es muss also was schief gelaufen sein, dachte ich. Aber nachdem es niemanden gab, der meine Gedanken lesen konnte und es anscheinend für niemanden anderen wichtig war, ob ich Angst hatte oder nicht, musste ich es irgendwie schaffen, mich in dieser Situation zurechtzufinden.

Na gut, Intensivstation, muss ja heftig sein, was gerade mit mir passiert, dachte ich. Da ich aber keine Schmerzen hatte, lag ich einfach da und versuchte in kürzester Zeit zu lernen, wie es ist wenn man in einer Situation ist, wo man sich auf andere verlassen muss und darauf vertrauen, dass schon das Richtige passieren wird. Das Thema Vertrauen wird mich wohl noch in den nächsten Monaten begleiten, ging mir durch den Kopf, denn nun brauchte ich Hilfe von anderen wie noch nie zuvor. Ja nur keine Panik bekommen und die Angst im Zaum halten, dachte ich

ständig. Aber Panik hatte ich nicht. Und auch die Angst war nicht da. Genau kann ich gar nicht beschreiben, was da eigentlich war. Ich kann nur sagen, was nicht da war: Nämlich der Lebenswille, die Entscheidungsfreude, die Pläne für meine Zukunft, die Sicherheit, dass eh alles passt. Das war auf einmal alles weg. Ich war völlig ruhig, aber eben nicht mehr in meinem Leben, alles war weit weg. Ich lag da, das was da war ist nicht mein Leben, ich musste in ein falsches Leben geraten sein. Was ist das jetzt und wie geht das weiter?

Ein junger Arzt setzte sich neben mein hochmodernes, flackerndes und piepsendes Intensivstationsbett und sagte mir, dass er bei der Operation dabei gewesen war. Er erklärte mir, was alles operiert worden war und dass es sich um etwas Bösartiges handelte. Aber das Ganze würde noch genauer untersucht werden, damit man wisse, um welchen Krebs es sich handle. Dann strich er mir über den Arm und ging wieder. Diese Szene dauerte ein paar Minuten. Ich lag weiterhin da. Jetzt aber mit dem Zusatzgedanken, ich habe Krebs. Dabei wollten sie ursprünglich nur das Gewächs entfernen, von Krebs hatte niemand etwas gesagt. Es wurde bei meinen ganzen Voruntersuchungen und Gesprächen mit Ärzten nicht angesprochen, sondern wir sprachen von einem Myom auf der Gebärmutter. Auf einem Befund stand als Differenzialdiagnose etwas von einem Tumor. Aber ob bösartig oder nicht, damit hatte ich mich nicht beschäftigen müssen. Von einer Minute auf die andere wurde ich aus dem Leben geschleudert und alles, was bisher wichtig gewesen war, war in diesem Moment ganz weit weg.

Es gelang mir gut und sehr schnell, mich zu beruhigen, das Bett war so hochgestellt, dass ich viel von der Umgebung sah, ich fühlte mich, als ob ich im falschen Film gelandet wäre und nun eine Rolle spielte. Diese Rolle war völlig unbekannt für mich, und ich hatte noch keine annähernd gleiche Erfahrung in diesem Leben

gemacht. Aber ich war ruhig und sehr stark und wusste, dass ich mich auf mich verlassen konnte. Irgendwann bekam ich ein Mobiltelefon in die Hand gedrückt und meine Schwester war dran. Dass meine Schwester ins Telefon weinte, wunderte mich, hatte ich doch gerade so eine Einstellung, es ist eh nix Besonderes passiert und ich lieg halt da rum. Wahrscheinlich ließen mich die Medikamente gar nicht mehr klar denken. Eigentlich war alles die meiste Zeit neutral. Und glücklicherweise hatte ich zu keiner Zeit Schmerzen.

Und dann bekam ich noch einmal das Telefon ans Ohr, hatte doch noch eine Freundin nach mir gesucht und solange herumtelefoniert, bis sie in der richtigen Station gelandet war. Sie hatte es sich nicht nehmen lassen, zu erfahren, was los ist. Es war eine neue Erfahrung für mich, auf diese Weise gesucht zu werden, um das Interesse an mir zu zeigen. Für diese Erfahrung danke ich meiner Freundin sehr.

Von meiner Schwester und von einigen Freunden wurde ich in der Intensivstation besucht. Gesprochen wurde so gut wie gar nichts, aber es tat mir gut, dass mir jemand die Hand hielt und neben mir saß. Ich bemerkte, dass ich sehr flach atmete. Da gab es einen Moment, wo ich das Gefühl hatte, ich bekäme gar keine Luft mehr, und würde wegdriften. »Ich glaub, ich krieg keine Luft«, sagte ich zu einer Freundin, die sofort handelte und eine Krankenschwester rief. Ich lag ja in der Intensivstation, da stirbt man nicht so schnell, denn zuvor würden hoffentlich alle Geräte lauter piepsen und mehr flackern als sonst.

Die Krankenschwester und zwei ihrer Kolleginnen stürzten sofort auf mich zu, aber ich kann nicht sagen, was gemacht wurde, so abwesend war ich in diesem Moment. Danach lag ich allein im Bett und starrte auf die Uhr, die über der Tür hing. Ich weiß

noch, dass ich eine Viertelstunde überlegt habe, einfach nicht mehr einzuatmen und loszulassen. Sterben wäre für mich vorstellbar gewesen. Ohne Wehmut, ohne Angst, ohne Schmerzen, einfach nur mit dem Gedanken, dass es halt jetzt vorbei sei.

Ich beobachtete den Mann, der gegenüber von mir lag. Komisch, hier lagen Männer und Frauen im gleichen Zimmer. Es wurden zwar Trennwände während der Waschaktionen aufgestellt, und vor allem hatten wir ja alle mit uns selber zu tun, aber ich habe doch so ziemlich alles von den Männern in meinem Intensivzimmer gesehen, was mich grundsätzlich nicht so interessiert hätte. Auch bei mir wurden Infusionen gewechselt, Daten aufgeschrieben, der Inhalt meiner an mir baumelnden Beutel gemessen, ich wurde gewaschen ... und ich musste mich unter Tränen, Schweißausbrüchen und extremem Körperzittern im Bett aufsetzen. Das gelang mit Hilfe von zwei Schwestern, und ich dachte manchmal, ich werde nie wieder gesund.

Die Lehne des Bettes war hochgestellt, sodass ich die Umgebung, die Menschen, alles was um mich passierte beobachten konnte. Ich erinnere mich, dass ich schon als Kind oft in Situationen kam, wo ich beobachtete.

Ich war schüchtern, aber ich machte überall mit. Meine Eltern ließen mich machen, was mich interessierte. So lernte ich Flöte und Gitarre, war beim Ballett und beim Turnen angemeldet, und auch im Judo und Fußball versuchte ich mich. Bei all diesen Dingen waren andere viel besser, und ich hatte immer den Eindruck, dass alle anderen genau wussten, was ihnen Spaß machte, und dass sie genau deshalb diese Kurse besuchten. Bei mir war es immer einerseits Neugierde, möglichst viel kennenzulernen, andererseits der Versuch, irgendwo dazuzugehören. Aber niemals machte ich mir echte Gedanken darüber, ob es mir auch Spaß machte.

Erinnerungen

Damals lernte ich, was man tun musste, um als Mensch interessant für andere zu werden. Eines war, einfach mitzumachen und so zu tun, als ob es Spaß machte. Man muss Gemeinsamkeiten haben. Heute weiß ich, dass dies zwar stimmt, dass ich aber dabei übersehen habe, nur die Dinge zu machen, die mir auch wirklich Spaß machten und meinem Interesse entsprachen. Ich wusste einerseits nicht, was ich gerne tun würde, und dann war da noch ein Problem: ich war als Kind sehr zurückhaltend und unauffällig und wusste überhaupt nicht, wie ich auf unangenehme Situationen reagieren sollte. So lernte ich, zu beobachten.

Als Kind wartete ich einmal bei einem Eisstand, um mir eine Tüte Eis zu kaufen. Ich weiß nicht mehr, wie lange ich dort stand, denn ich wurde vom Verkäufer nicht gefragt, was ich wollte, er nahm stattdessen alle anderen dran, die größer und vor allem lauter waren als ich. Ich stand da und wartete mit meinen Schillingen in der Hand, so lange, bis meine Mutter kam und den Verkäufer darauf aufmerksam machte, er solle mich endlich bedienen. Mir ging es in der Situation nicht schlecht, ich merkte aber wohl, dass ich mich bemerkbar machen musste, wenn ich was haben wollte, aber ich nutzte diese Wartezeit auch dafür, den anderen zuzusehen, wie sie sich verhielten.

Und einmal nahmen mich Bekannte mit auf Schiurlaub. Wir fuhren eine wahnsinnig steile Piste hinunter, dabei muss ich sagen, dass Schifahren nie meine Lieblingssportart gewesen war, mag wohl daran liegen, dass ich mir bereits mit acht Jahren den Fuß gebrochen habe, als ich mit Übermut über eine selbstgebaute Schisprungschanze sprang. Nun, wir fuhren also diese Piste hinunter. Natürlich war ich die Langsamste, obwohl sich durch mein Fahrtempo bereits Eis auf den Haaren und der Nase gebil-

det hatte, ich wollte ja dazugehören. Trotz meines ›Höllentempos‹ mussten alle immer wieder auf mich warten. Da meinte der Vater meiner Freundin »...jetzt fahr endlich schneller, du blöde Kuh«. Ich war geschockt. So war ich noch nie genannt worden. Schon gar nicht von einem erwachsenen Menschen. Dieses Erlebnis fällt mir auch heute noch oft ein, und ich ärgere mich, dass ich damals nicht reagieren konnte.

In der Schule war ich gut. Aber meine Schüchternheit war auch dort zu sehen. Wenn ich während einer Antwort unterbrochen wurde, dann war ich so verunsichert, dass ich nicht mehr weiter sprach. Das passierte auch an der Tafel, und ich weiß noch, wie oft ich draußen stand, während eines Rechenganges unterbrochen wurde und dann nicht mehr weiterwusste. So lange, bis jemand anderer die Aufgabe fertig löste.

Und ich machte mir immer sehr viele Gedanken über alles Mögliche. Am liebsten war es mir, ich konnte alles selber ausprobieren und mir ein Bild machen. Es gab so viele spannende Dinge, und alle wollte ich kennenlernen. So weiß ich heute über vieles Bescheid, aber es wäre besser gewesen, zu lernen, was mein Interesse ist und was ich aus Bedürfnis machen möchte. Heute weiß ich, dass ich vieles gemacht habe, um Anerkennung zu bekommen und beliebt zu sein. Ich selber hatte nicht das Gefühl, zufrieden zu sein mit dem, was ich bereits gemacht oder geleistet hatte.

Jetzt, wo ich durch die Erkrankung gezwungen war, Ruhe zu geben, nicht zu arbeiten, keine Weiterbildungen zu besuchen und nichts zu tun, was anderen gefallen könnte, habe ich Zeit, mich mit mir zu beschäftigen. Im Krankenhaus begann ich zu überlegen, was ich schon so alles gemacht hatte. Neben meiner abgeschlossenen Lehre, Abendmatura und Studium hatte ich noch sage und schreibe achtzehn Weiterbildungen gemacht, manche davon zogen sich

über Jahre. Ich suchte immer noch nach Anerkennung durch mein Wissen und meine Erfahrungen. Und ich war noch nicht soweit, zu erkennen, dass ich einzig und allein durch mein Wesen, meine Persönlichkeit und meinen Charakter liebenswert bin.

Nächte in der Intensivstation

Die Nächte in der Intensivstation sind irgendwie anders. Das ständige Gepiepse und Geflackere der Maschinen stört unheimlich. Vor allem bekam ich bei jedem lauterem Pieps einen Schreck. Es könnte ja wer gestorben sein. In meiner Nähe wurden zudem alle leeren Infusionsflaschen gesammelt, sodass ich jedes Mal mit einem Fast-Herzinfarkt hochschrak, wenn eine weitere gläserne Infusionsflasche entsorgt wurde. Und das geschah – gefühlt – alle paar Minuten. An Schlaf war also nicht zu denken.

Der Mann gegenüber schrie mitten in der Nacht auf »Schwester, sie bringen mich um, sie wollen mich vergiften, ich brauch das Gegenmittel, sie haben mir das falsche Medikament gegeben«, »geben Sie zu wenn Sie einen Fehler gemacht haben, ich will den Arzt sprechen.« – Die junge und sehr engagierte Krankenschwester war meiner Ansicht nach damit völlig überfordert und rechtfertigte sich dem Patienten gegenüber, dass sie nichts falsch gemacht hatte. Sogar hier in der Intensivstation hatte ich das Bedürfnis, den Mann in seiner Not zu unterstützen und der jungen Krankenschwester Tipps über den Umgang mit schwierigen, psychotischen Patienten zu geben. Dann holte sie aber doch die diensthabende Ärztin. Und als die kam, war ich vollkommen geschockt. Sie erschien bei dem völlig verstörten und panischen Patienten mit den Worten »Wie kommen Sie dazu, mich aufzuwecken, ich hoffe, es ist etwas Dringendes, wenn ich schon wegen Ihnen kommen muss.« – Er war sprachlos. Und ich auch. Am nächsten Tag fragte ich eine andere

Ärztin, was das sein konnte, dass es diesem Mann so schlecht gegangen war. Sie meinte, die starken Schmerzmedikamente könnten solche Reaktionen auslösen. Und im gleichen Zug sagte sie zu mir, »Sie kriegen das gleiche Medikament.« – Da bekam ich doch etwas Panik und versuchte mit eiserner Kraft bei Sinnen zu bleiben, um keine psychotischen Schübe zu erleben. Es ist dringend nötig, dass Ärzte die Kommunikation mit Patienten feinfühlicher gestalten. Das war mir vor dem Krankenhausaufenthalt schon klar, aber hier erfuhr ich es nun am eigenen Leib, was gelungene bzw. nicht gelungene Kommunikation auslösen kann. Während der nächsten Monate würde ich noch einige Erfahrungen damit machen.

In dieser Nacht kam diese Ärztin auch zu mir und wollte Blut von meiner Arterie an der Hand nehmen. Dies war überhaupt nicht möglich, weil es so weh tat, dass ich es nicht aushielt. »Wie soll ich denn da arbeiten, wenn Sie so herumzucken«, hielt sie mir vor und hörte dann endlich auf mit dem Versuch. Danach wusste ich, warum es so weh tat, die Nadel zeigte zwei 90-Grad-Biegungen und machte nicht den Eindruck, dass man damit in eine Arterie gelangen konnte.

Wie eine Weltreise kam mir der Transport von der Intensivstation in mein Zimmer auf der normalen Station vor. Ich wurde mit dem Krankenhausschürzler (Popo-frei!) in einen Rollstuhl gesetzt, alle Blut- und Urinbeutel wurden auf meinen Schoß gelegt, die Krankenakte noch drauf getürmt, ein Tuch drüber und los ging's. Mit verwutzelten, fetten Haaren, aufgedunsen von den Medikamenten, einen Blick drauf, als ob ich mein Gehirn verloren hätte, wurde ich nun durch die Gänge bis zu meinem Zimmer geschoben. Ich hoffe heute noch, dass mich nicht allzu viele Leute gesehen haben! Am Gang trafen wir dann auch noch den Oberarzt, der mir ein zuversichtliches Lächeln schenkte und sagte: »Ach, das wird schon wieder.« – Nun, da war ich mir nicht so sicher.

Meine Erfahrungen subsumieren sich in einem ganz einfachen Wort: Leidreduktion. Kein einziger Mensch auf dieser Welt möchte Schmerzen haben, es gibt so viele Möglichkeiten, Schmerzen oder Leid zu lindern. Akupunktur, Schmerzmedikamente, Gespräche, eine wärmende Hand, einfach da sein. Es gibt wahrscheinlich viele Ansätze, Dinge im Krankenhaus zu verbessern. Es gibt Patienten, die das verstehen und für sich selbst einen Umdenkprozess durchmachen, aber es gibt auch Patienten, die das Rundherum ignorieren und sagen, es ist mir egal. Es geht darum, dass man den Leuten die Hoffnung nicht nimmt. Es geht darum, die Energien so zu bündeln und so umzupolen, dass Menschen einen Lebenswillen entwickeln. Und zwar unter einer Lebensqualität, die erträglich ist. Wenn jemand eine schlechte Prognose hat, dann muss man ihm sagen, dass es ernst ist, aber trotzdem noch was zu machen ist. Zu sagen, es ist hoffnungslos ist kontraproduktiv. Karajan ist auch gebrechlich zum Dirigentenpult getragen worden, hat dort gearbeitet, als wäre nichts, und ist anschließend wieder rausgetragen worden. Aber darum geht's – dass man als Patient die Power hat zu sagen »da geht noch was, das will ich noch.

*(OA Dr. Stephan Zapotoczky, Internist:
Über Krankenhausaufenthalte)*

Ruth

Zufälligerweise (es fiel mir sozusagen zu) hatte ich im Jänner eine Krankenzusatzversicherung abgeschlossen und kam in ein Zweibettzimmer. Die Zimmerkollegin, nennen wir sie Ruth, war für mich eine Art Engel, sie war jung, studierte Medizin, hatte eine ähnliche OP wie ich gehabt und begann ebenfalls bald mit einer Chemotherapie. Ruth gab mir das Gefühl, nicht allein zu sein. Sie wusste bereits viel über Chemotherapien und nahm es dermaßen gefasst auf, sodass ich beschloss, auch in Zukunft keine hysterischen Anfälle zu bekommen, weil ich da jetzt durchmusste. Ich

machte mir selbst Vorwürfe, weil ich viel älter war als Ruth, es aber nicht schaffte, stark genug zu sein und tapfer diese Erkrankung zu ertragen. Ich hatte einfach viel mehr Angst als sie, und ich hoffte so sehr, dass mir jemand helfen würde.

Ich fragte mich, wie konnte eine so junge Frau so gut auf diese Situation reagieren, und was läuft bei mir falsch, weil ich trotz Psychologiestudiums und schon etwas fortgeschrittenen Alters in keinsten Weise so damit umgehen konnte wie Ruth. Es war ihr nie zu blöd, meine Fragen zu beantworten, zumindest merkte ich es nicht. Ich gehe davon aus, dass sie eine der wenigen Ärztinnen werden wird, die auf emotionale Befindlichkeiten von anderen Menschen adäquat eingehen kann.

Ruth sagte »Das Leben hinterlässt Narben ...«, damit konnte ich gut mit meiner Riesenschnittwunde über den ganzen Bauch leben. Immerhin verlief diese von fünf Zentimeter über dem Nabel bis zum Schambein und machte einen sehr unansehnlichen Bogen um meinen Nabel herum. Herman Munster ist ein Scheiß dagegen. Nun war ich sogar ein bisschen stolz darauf ... einerseits weil ich so tapfer durchhielt, andererseits weil man daran »das Leben« sah. Ruth war die erste Person, die mich mit dem Thema Chemotherapie konfrontierte, ohne dass ich Panik bekam, und zwar im Hinblick darauf, wie man diese Zeit gut vorbereitet meistern kann. Es hatte also noch jemand Krebs, nicht nur ich.

Ruth bekam ihre Chemotherapie in dem Krankenhaus, wo wir uns jetzt befanden. Ich wurde darauf hingewiesen, dass ich sie woanders bekommen würde. Das verunsicherte mich enorm, denn an dieses Krankenhaus mit dem Personal war ich jetzt gewöhnt und ich hatte Vertrauen aufgebaut. Das andere war mir völlig unsympathisch und es war riesig groß. Dort wollte ich nicht hin. Dieses Wissen machte mir Stress. Und es belastete mich sehr, dass alles,

was ich über meine Chemotherapie und meine Art von Krebs erfragen wollte, mit der Antwort »das sagen Ihnen dann die vom anderen Krankenhaus« abgetan wurde. Das war wirklich Stress.

Die erste Chemo-Infusion, die Ruth bekam, wurde aus einer Baumrinde gewonnen, die zweite aus einem Edelmetall. Allein das Wissen darum, dass Chemoflüssigkeiten so gewonnen werden konnten, beruhigte mich sehr. Es fiel mir leichter, die Infusionen grundsätzlich nicht giftig oder radioaktiv oder sonst irgendwie negativ, sondern in diesem Licht zu sehen. Ich habe Ruth nicht mehr getroffen, aber ich denke sehr oft an sie, würde gerne wissen, wie es ihr heute geht und mich bei ihr bedanken.

Aus materieller Sicht gibt es verschiedene Defizite, die sich auf unterschiedliche Weise manifestieren können. Wenn man in einem höheren Maß anfällig für Stress ist, oder wenn sich Spannungsfelder in der Zellularstruktur bilden, indem die Schwingung, die Rotation in der Struktur abnimmt, dann kann sich daraus ein Tumor entwickeln. Das heißt, der Körper wird elektromagnetisch, durch Wasseradern, aber auch durch falsche Ernährung gereizt. Man weiß auch, dass Menschen, die Tumore (oder andere Formen von Krebs) haben, eine große Übersäuerung im Körper haben. Aus energetischer Sicht heißt das, dass du einfach nicht mit dem Leben kannst, nicht dein Leben lebst, nicht die Erziehung, die Prägung, den genetischen Einfluss, den geistigen Hintergrund zu entfalten in der Lage bist. Hier wird viel zugedeckt, es entsteht ein Stau, man kann vieles nicht ausdrücken, und dieser Druck führt schließlich dazu, dass sich Tumore manifestieren. So ist es auch bei anderen schweren Erkrankungen – der genetische Anteil, die Ernährung und Umwelteinflüsse spielen da zusammen, dass innere Anteile nicht gelebt werden. Zum Wesen des Selbst gehört auch, wie jemand seine Religion, sein Glaubenssystem lebt.

*(Herbert Suppan, Schamane:
Über Schicksal oder Schuld bei schweren Erkrankungen)*

36°

Nun lag ich also im Krankenhaus, und mir war noch immer nicht wirklich bewusst, was da eigentlich los war und was das für Konsequenzen für mich hatte. Ich brauchte eine ganze Menge Zeit, um darüber nachzudenken, dass etwas Herausforderndes passiert war, was mein Leben in den nächsten Monaten stark beeinflussen würde. Es war mir nur möglich, mit jeweils einem Thema zu arbeiten, nur einen kleinen Schritt nach dem anderen zu machen und mich immer nur auf eines zu konzentrieren. Ich war sowieso die ganze Zeit sehr müde.

Zuerst begann ich, mir in der jetzigen Situation alles so zu richten, dass ich ohne fremde Hilfe möglichst lang den Tag verbringen konnte. Alles wurde nah zu mir geschoben, eine dicke Decke unter die Knie, damit die Narbe nicht so spannte, Fernseher, Handy in Griffweite, und ganz wichtig war ein nasser Waschlappen, den ich mir auf das Gesicht legen konnte, da es draußen so an die 36 Grad hatte. Es war die optimale Sommer-Badezeit, also sah ich meinen türkisfarbenen Waschlappen als meinen Swimmingpool an.

Manchmal überkam es mich, und ich war so positiv eingestellt, dass ich meine Krankheit und die Situation sogar witzig fand. Ich lag hilflos herum, schaute voll fertig aus, wusste viele Sachen nicht mehr, und wenn ich versuchte, mich in irgendeiner Weise fortzubewegen, so war das nur mit vorheriger gut durchgedachter Planung möglich. Ich schaffte es, mich selber zu beobachten und damit war die Situation leichter erträglich. – »Na Doris, jetzt ist Pause und du liegst hier. Aber wartest du nicht trotzdem darauf, dass etwas Spannendes passiert oder du etwas tun kannst...«, einer meiner Gedanken. Die war ich gewohnt, denn ich hatte die Situation und das Geschehene noch nicht akzeptiert und es war mir noch lang nicht bewusst, was es heißt, aus dem Rhythmus des eigenen Lebens zu

kommen und einen neuen zu beginnen. Es war ja auch spannend, zu bemerken, wie ich damit umging, ich lernte mich besser kennen, ich hörte auf meine Gedanken und Gefühle und ich versuchte nicht, bei den negativen Gedankengängen hängen-zubleiben, sondern das Positive zu sehen und in Richtung gesunde Zukunft zu arbeiten. Dabei half mir, dass ich dem Faktor Zeit sehr viel übergab, denn darauf konnte ich mich hundertprozentig verlassen, die Zeit heilt Wunden, so würde sie auch meine heilen.

Einmal habe ich mich alleine in die Dusche buxtiert, mich in anstrengenden zwanzig Minuten von oben bis unten mit Duschgel eingeseift, um dann zu bemerken, dass ich völlig fertig war und nun nicht wusste, wie ich diesen Schaum wieder runter bekam. Also setzte ich mich auf den Hocker in der Dusche – danke dem Krankenhauspersonal, das an so was denkt –, wartete eingeseift und trank zur Stärkung kaltes Wasser aus der Dusche, bis ich mich wieder stark genug fühlte, dann ging es weiter. Ich brauchte weitere zehn Minuten, bis ich fertig geduscht war, abtrocknen ließ ich bleiben, war ja eh warm genug, dann quälte ich mich in mein T-Shirt und eine Jogginghose und machte mich wieder auf den nicht enden wollenden Weg von der Dusche zu meinem Bett. Boah – war ich stolz, das allein geschafft zu haben. Heute denke ich, ich habe mich etwas überfordert und war noch nicht bereit gewesen, Hilfe anzunehmen. Die Schülerinnen in diesem Krankenhaus waren nicht nur sehr hilfsbereit, sondern es machte auch Spaß, mit ihnen solche Prozeduren zu machen. Hätte ich ja nützen können.

Raus aus dem Krankenhaus

Mir ging's im wahrsten Sinne des Wortes scheiße. Bei der Heimfahrt hielt ich die Hitze nicht aus, die Fahrt über Unebenheiten der Straße war schmerzhaft, mir wurde übel von den Abgasen der

anderen Autos, der Gedanke daran, dass ich ja noch was einkaufen musste für zuhause überforderte mich etwas. Aber ich hatte ja Unterstützung von meiner Schwester. Sie versuchte, ihr Auto über die Straßenunebenheiten zu heben, was ihr natürlich nur teilweise gelang. Und sie schleppte meine Einkaufstaschen ins Haus, sie kochte mir gute Sachen, erledigte dann alles, wozu ich nicht in der Lage war, sie kümmerte sich ganz einfach um mich. Die Medikamente und die anstrengende Situation ließen mich so viele Sachen vergessen, oder mir fielen die einfachsten Dinge nicht ein, sodass meine Schwester sogar den Part des Denkens zeitweise für mich übernehmen musste. Nicht nur meine Schwester hatte einen großen Teil der Pflege übernommen, sondern auch meine Mutter. Beide waren jederzeit für mich da, kochten, kauften ein, kümmerten sich um Wäsche, und ich konnte sie anrufen, wann immer ich etwas brauchte. Sie halfen mir bei den intimsten Dingen, man kann sich ja nicht vorstellen, wofür man alles um Hilfe bitten muss...

Freundeskreis

Das erste Thema, das mich sehr beschäftigte, war mein Freundeskreis. So oft habe ich schon gehört, dass Freunde verschwinden, wenn man krank wird oder viel Unterstützung braucht. Was mache ich, wenn das bei mir auch so ist? Wie schaut eigentlich mein Freundeskreis aus? Woran erkenne ich dass es gute Freunde sind? Wem soll ich das jetzt eigentlich alles erzählen, und wie, und soll ich überhaupt darüber reden? Wie werden sie reagieren? Sollte ich das nicht alleine, mit ein bisschen Unterstützung durch meine Familie, schaffen? Ist es nicht zuviel verlangt, andere da mit hinein-zuziehen und um Hilfe zu fragen? Wie fragt man um Hilfe? Ich kam mir blöd vor, dass ich krank war. Aber auch dieser Gedanke ärgerte mich, denn erstens ist es keine Frage von Schuld, zweitens

ist es nicht blöd, sondern unangenehm, drittens kann es jedem passieren, viertens ist es jetzt mal so und ich muss es akzeptieren, und fünftens, warum schäm ich mich dafür? Das beschäftigte mich. Ich schämte mich dafür, krank zu sein. Noch dazu handelte es sich nicht um eine Erkältung, sondern um etwas, das viele Monate zur Ausheilung brauchen würde. Und ich schämte mich dafür, dass ich es nicht vorher bemerkt hatte, sodass ich dagegen arbeiten hätte können. Hätte ich als Psychologin nicht wissen müssen, wann ich oder warum ich krank werde? Und hätte ich nicht bemerken müssen, dass ich mich in Richtung Krankheit bewege? Ich fragte mich, wie ich nun die Brücke zu meinen Freunden schlagen könnte, ohne mich selber in die Situation zu bringen, mich dafür rechtfertigen zu müssen, krank zu sein. Es gab kurze Momente, da überlegte ich mir einfach, alles allein zu regeln, damit es gar niemand merkt. Diese Momente waren aber nur sehr kurz, denn es war unmöglich für mich, monatelang allein die Krankheit zu bewältigen. Nicht nur körperlich würde ich dies nicht schaffen, sondern seelisch brauchte ich alle Unterstützung, die ich kriegen konnte, um wieder Energie zu bekommen, wenn meine Lebensenergie und Zuversicht zu schwinden drohten. Das bemerkte ich nun. Bisher war ich überzeugt gewesen, alles allein lösen zu können.

*In einer dunklen Zeit beginnt das Auge zu sehen.
(Theodor Roethke)*

Es dauerte ein paar Tage, bis ich mich dazu entschloss, allen zu erzählen, was mit mir passierte, wie mein Krankheitsverlauf ist, wie es mir geht, aber vor allem entschloss ich mich dazu, um Hilfe zu bitten. Das hieß für mich nämlich, mein Zepter aus der Hand zu geben, meine Schwächen zu zeigen, mutig die Situation anzuerkennen und nicht nur anderen Menschen Unterstützung zu geben, sondern auch Unterstützung anzunehmen. Ich gab meiner Schwester und einer Freundin die ›Erlaubnis‹, allen zu erzählen,

was bei mir grad läuft. Und ich schrieb an sehr viele Menschen, deren Telefonnummer ich im Handy gespeichert hatte, dass ich im Krankenhaus gewesen und operiert worden war und eine Chemotherapie die Folge sein würde.

Und dann wartete ich ...

Wer würde wie reagieren, wer würde gar nicht reagieren? Welche Freunde würden übrigbleiben, die sich zutrauten, mich in dieser Situation zu unterstützen? Immerhin handelte es sich hier nicht um Tage, sondern um Monate.

Nun, aus Bekannten wurden Freunde, aus Freunden wurden noch engere Freunde. Ich bin überzeugt davon, dass dies so war, weil ich meine Erlebnisse nicht verheimlicht habe, sondern andere daran teilhaben ließ. So hatten alle die Entscheidung in ihrer Hand, ob sie was beitragen wollten oder nicht. Ich wäre aber auch nicht beleidigt gewesen, wenn jemand sich zurückgezogen hätte. Weiß ich ja, dass es nicht so einfach ist, mit gewissen Themen konfrontiert zu werden, und dass jeder seine eigene Art hat, mit so was umzugehen. Von einigen wusste ich, dass sie so mit sich selber beschäftigt waren, dass es sie überforderte, sich auf meine Situation einzulassen. Sie machten zwar einen ersten Kontaktversuch, aber der scheiterte, und für einen zweiten fehlte dann der Mut oder das Interesse. Manche Freundschaften konnten durch diese Situation aber auch wachsen, und das ist für beide Seiten ein Gewinn. Einerseits lernte ich so meine Freunde besser kennen, und bei Gesprächen erfuhr ich Dinge, die genau den Menschen geformt hatten, der mir nun gegenüber saß. Das gleiche versuchte ich von mir zu zeigen. Meine Ängste, Schwächen und Zweifel einerseits, aber andererseits auch das Positive, Lustige und Unkomplizierte, das meine Persönlichkeit unumstritten ausmacht.