

Stella Goodlife

Stellas neue Welt

Die Entdeckung einer neuen Welt jenseits von Trauma und Krebs

Eine inspirierende Mischung aus Impulsgeber, autobiografischen Anteilen und Metaphern



Inklusive der K-Kolumne „Stellas Leben!“

Veröffentlicht bei Flugkraft, Foto- und Hilfsprojekt für Krebskranke

www.flugkraft.de

Kapitel 1

Die Reise beginnt, wenn auch anders gebucht und geplant

„Krebs macht den Weg frei!“ verkünde ich heute meiner Psychotherapeutin. „Er lässt erkennen und loslassen, was bisher wichtig erschien und jetzt keine Bedeutung mehr hat und macht, wie ein Scheibenwischer, die Sicht frei auf Neues.“ Bedeutungsvolles Kopfnicken seitens der Therapeutin nebst eifriger schneller Notiz. Nach vier Wochen Aufenthalt in der psychosomatischen Klinik doch eine gute verbale Zwischenbilanz und Erkenntnis.

Sechseinhalb Wochen vorher: Ich wollte mir für den geplanten Klinikaufenthalt eigentlich nur ein Pillenrezept vom Frauenarzt holen, welcher dann spontan eine Krebsvorsorge ankündigte. Beim Abtasten dann Knoten in der Brust. Na gut, dachte ich mir, eine weibliche Brust lebt, das mag noch nichts bedeuten. Aber zu Hause lag ja sowieso eine Einladung für das Mammographie-Screening. Also schnell im Internet den Termin nach vorne verschoben. Vor fünf Wochen dann das erste Mal zur Mammographie, am nächsten Tag der Anruf aus der radiologischen Praxis nebst freundlicher Einladung zum Ultraschall für den Folgetag. Der Ultraschall sollte eigentlich alle Zweifel zerstreuen, stattdessen wurde sofort eine Gewebeprobe vorgenommen. So eine Stanzbiopsie ist ganz schön laut, aber es wird nicht nur was aus der Brust herausgeholt, sondern auch was hineingetan. Clipmarkierung nennt sich das dann, wie ein beringter Wellensittich. Falls man versuchen sollte, vor dem was kommt, davon zu fliegen. Nach dem dritten Mal Stanzen entspann sich folgender Dialog. Ich: „Wie oft wird denn gestanzt?“ Der Arzt: „So zwei bis drei Mal.“ Ich: „Wir sind schon bei drei Mal.“ Der Arzt: „Oh, ich wusste nicht, dass Sie mitzählen.“ Ich: „Natürlich. Ich hab's am Busen und nicht am Kopf.“ Also wurde nochmal gestanzt.

Ich nahm alles wie in einem Traum wahr, straffte mich aber kurz, um den Radiologen nach seiner Tendenz zu fragen. Und dann stand es plötzlich zum ersten Mal im Raum: Das Wort Brustkrebs. Unerwartet. Natürlich unerwartet. Wer wartet schon auf den Krebs?! Und überhaupt, fragte ich mich, warum ich. Da geht man zur Kinesiologin und zur Bioresonanz, arbeitet an sich und dann so etwas. Denn das wusste ich noch von Luise Hay: Krebs steht auf seelischer Ebene für Verdruss. Hm, dachte ich mir, Zukunfts- und Existenzängste und eine beruflich unbefriedigende Situation sind natürlich wie Gift, das täglich in einen hineintropft. Also ein Erklärungsansatz war gefunden und wer weiß, wozu es gut ist. In jedem Übel ist schließlich etwas Gutes. Das „wer weiß, wozu es gut ist...“ wurde irgendwie zu meinem Mantra, erinnerte es mich doch an folgende Geschichte:

Eine sehr alte chinesische Taogeschichte erzählt von einem Bauern in einer armen Dorfgemeinschaft. Man hielt ihn für gutgestellt, denn er besaß ein Pferd, mit dem er pflügte und Lasten beförderte. Eines Tages lief sein Pferd davon.

All seine Nachbarn riefen, wie schrecklich das sei, aber der Bauer meinte nur, "wer weiß, wozu es gut ist".

Ein paar Tage später kehrte das Pferd zurück und brachte zwei Wildpferde mit. Die Nachbarn freuten sich alle über sein günstiges Geschick, aber der Bauer sagte nur, "wer weiß, wozu es gut ist".

Am nächsten Tag versuchte der Sohn des Bauern, eines der Wildpferde zu reiten; das Pferd warf ihn ab und er brach sich ein Bein. Die Nachbarn übermittelten ihm alle ihr Mitgefühl für dieses Missgeschick, aber der Bauer sagte wieder "wer weiß, wozu es gut ist".

In der nächsten Woche kamen Rekrutierungsoffiziere ins Dorf, um die jungen Männer zur Armee zu holen. Den Sohn des Bauern wollten sie nicht, weil sein Bein gebrochen war. Als die Nachbarn ihm sagten, was für ein Glück er hat, antwortete der Bauer "wer weiß, wozu es gut ist...." (<https://www.bernd-holzfuss.de/wirkkommunikation/metaphern/128-der-bauer-und-das-pferd.html>). 19.08.2021, 12:10 Uhr)

Zunächst war auch nur die Rede von einer OP, nach der eine kleine Narbe zurückbliebe. Der erste pathologische Befund klang wirklich optimistisch: Keine aggressive Form, keine Metastasen, alles schick soweit und somit konnte der Aufnahmetermin in die Psychosomatische Klinik bestehen bleiben. Einen Tag vor der Abreise noch zum MRT, dann „haben wir alle Voruntersuchungen erledigt“ sagte der Radiologe. Das war auch nicht lustig: Erstens mag ich keine Nadeln und es muss schließlich ein Zugang für das Kontrastmittel gelegt werden. Zweitens mag ich keine engen Röhren. Wobei der Radiologe das nicht nachvollziehen konnte und fast gekränkt war, die hätte schließlich einen 70-er Durchmesser (Aha - Die Größe zählt bei Männern bzw. für Männer also doch!). Toll, diese Weite und Großzügigkeit – ein Ort optimalen Wohlfühls. Drittens: Es war unglaublich laut. Hier machte sich dann doch eine gute Vorstellungskraft bezahlt. Ich stellte mir einfach vor, dass ich auf dem Tomorrowland-Festival zu harten Technobeats tanze. So fand auch dieser Untersuchungsschritt sein Ende. Dann ging es schnell zurück, um die Koffer fertig zu packen.

Als das halbe Wohnzimmer mit gepackten Koffern und Reisetaschen voll stand, klingelte das Telefon. Der Radiologe. Die ersten Nachrichten klangen traumhaft gut. Wenn es nicht mein eigener Tumor gewesen wäre, hätte ich Neid entwickeln können. Ich ahnte bereits, dass hier kommunikativ nur Anlauf genommen wurde und wollte nun wissen, was eigentlich Sache ist. Tja nun, es läge ein Hercep-Score 3+ vor. Aha. Dann stand wieder ein neues schönes Wort im Raum: Chemotherapie. Durch diesen Score von 3+ drehte sich nun die Therapie um. Die OP wird jetzt am Schluss stehen. Vorher also Chemotherapie, Antikörpertherapie und nach der OP Hormontherapie. Noch mehr schöne neue Wörter. Wenige Stunden später, um 0:40 Uhr ging der Wecker, boten 7 Stunden Autofahrt eine vortreffliche Gelegenheit sich über diese neuen Wörter samt Inhalt und Folgen Gedanken zu machen. Einzig *Wine & Chocolates* von Theophilus London konnte die Stimmung im Auto anheben. Eine Fahrt durch 5 Bundesländer mit vielen Stunden, vielen Gedanken und wenig Lösungen, dafür viel Kontrollverlust.

Kontrollverlust ist ja Kennzeichen einer jeden Krise. Und jede Lebensveränderung kann eine Krise hervorrufen (ergo Krebs = Krise) und somit gehören Krisen zum Leben dazu. Aber erst mal ist eine Krise von Gefühlen wie Unsicherheit und Ängsten bestimmt und man ist weit entfernt davon, die Krise als Chance zu begreifen. Zunächst hat man einfach das Gefühl, dass alle persönlichen Engel und guten Geister ganz weit weg sind, vielleicht selbst in einer psychosomatischen Akutklinik sitzen und sich in der Gruppentherapie über ihr schweres Dasein auslassen. Oder in einer Selbsthilfegruppe sitzen. „Hallo, ich bin der Schutzengel von Stella“ und aus der Gruppe ist verständnisinniges Gemurmel zu hören: „Oh je, das ist ja übel, Du Arme, Dich hat’s ja ganz schlimm erwischt...“.

Das griechische Wort *krisis* bedeutet Entscheidung bzw. entscheidende Wende und beschreibt die Krise somit als einen Wendepunkt, an dem sich entscheidet, wie das Leben weitergeht. Und das Schöne an einer Krise ist: Sie ist irgendwann vorüber. Die Krise ist endlich. Na gut, das Leben auch. Aber die Halbwertszeit einer jeden Krise ist bedeutend kürzer als das durchschnittliche Erdendasein dauert. Irgendwie beruhigend und beängstigend zugleich. Manche taumeln ja von einer Krise in die nächste oder stecken in einer Krise und die nächste klopft schon an. Oder kommt einfach ohne Klopfen herein. Die Krise hält ja nicht viel von Höflichkeit. Wenn sie erst freundlich fragen würde: „Ist es genehm, darf ich hereinkommen?“ dann würden Millionen von Krisen draußen vor Türen stehen. Die armen Krisen! Und wir wären schließlich der wunderbaren Chance beraubt, die Krise als Katalysator, als Sprungbrett oder Wegweiser in ein neues, sinnvolles Dasein nutzen zu können.

Nach 7 Stunden Fahrt Ankunft im gelobten Land bei Kellerman’s. Meine Insel, auf die ich mich rette, wenn die Woge der Krise über mir zusammenbricht. Erste erfreuliche Begegnung: Pfarrer Schlosser gleich auf dem Parkplatz. Kurz darauf die frohe Botschaft: Das alte geliebte Zimmer ist doch verfügbar. Fantastisch, sofort

ein Gefühl von Nach-Hause-Kommen. Nachmittags die Aufnahme-Gespräche mit der Ärztin und der Psychologin. Bericht von der neuen Diagnose, Fassungslosigkeit auf der einen und viele Tränen auf der anderen Seite und bei mir das Gefühl: Gut, dass ich da bin.

Einige Tage später ein Treffen auf dem Flur mit Herrn Gacker, dem Therapeuten des letzten Aufenthalts, bei dem die Traumatisierungen im Mittelpunkt standen. Ich sage zu ihm: „Ich hab jetzt Trauma und Körper“ – der Rest des Weges wird schweigend zurückgelegt. Dem ist auch nichts hinzuzufügen. Eine Addition von unvorhergesehenen Krisen-trächtigen Ereignissen macht oftmals einen Kommentar überflüssig. Jedenfalls einen, der Sinn machen würde. Was hätte er auch sagen sollen: „Toll, Sie sind ja eine echte Krisensammlerin! Wenn Ihre normalerweise zugänglichen Gegenregulationsmittel nun versagen, dann haben Sie jetzt die großartige Möglichkeit, neue Bewältigungsmöglichkeiten zu entdecken – eine echte Wachstumschance, die Sie nutzen sollten. Glauben Sie an sich – Sie schaffen das!“ Vielleicht noch ein aufmunterndes Knuffen in den Oberarm. Außer einem blauen Fleck und einem Gesichtsausdruck wie Kermit, der Frosch, hätte so eine Ansage wohl kaum nachhaltige Wirkung gehabt.

Beim letzten Aufenthalt war Herr Gacker leider nicht so klug, sich in Schweigen zu hüllen und hat damit die inzwischen legendäre „Klopf-Krise“ heraufbeschworen. Ich hatte eine Krise und ging zu Herrn Gackers Zimmer, um mir einen Termin für ein kurzes Krisengespräch zu holen. Da die Tür verschlossen war, fragte ich den Zimmernachbarn Therapeut Winter. Herr Winter, genannt die Schlappe, hat ziemlich oft die Tür offen und bewegt sich gerne mit Gummischlappen an den Füßen und einer Tasse in der Hand gemächlichen Schrittes durchs Treppenhaus und die Gänge. Ich fragte also die Schlappe, ob er wisse, ob sein Zimmernachbar anwesend sei. Dieser fragte, ob ich denn schon geklopft habe. Ich verneinte, da ich mich nicht traute. Ermutigt durch die Schlappe, die meinte, ich könne ruhig bei Herrn Gacker klopfen, klopfte ich also beherzt an die Tür von Herrn Gacker. Dieser machte auch die Tür auf und es wurde ein Krisen-Kurz-Termin für später vereinbart. Zu Beginn des nächsten psychologischen Einzelgesprächs meinte Herr Gacker (ohne „Guten Tag“ zu sagen): „Zunächst eine Ermahnung (high end-Vokabular, wenn es um positive Gesprächseinstiege geht) – Sie haben zu laut geklopft!“ Gut, es geht nichts über ein deutliches Feedback. Es war so deutlich, dass ich Tage später ziemlich verschüchtert an die Tür der Ernährungsberaterin klopfte. Diese öffnete die Tür mit den Worten: „Haben Sie geklopft? – Ich habe Sie gar nicht gehört!“ Das war die Geburtsstunde der Klopf-Krise.

Addition von Krisen heißt in meinem Fall allein für dieses Jahr: Erster Aufenthalt bei Kellerman's nach einem beruflich schrecklichen Ereignis mit nachfolgender Krankschreibung, garniert mit Panikattacken, Depression, Ängsten (na gut, die drei Stimmungstreiber gibt es in meinem Leben schon seit fast 30 Jahren. Sie sind ziemlich anhänglich und lassen sich nicht so einfach abschütteln) und als Schwerpunkt der Behandlung die Entwicklung einer beruflichen Lebensvision. Beim zweiten Aufenthalt Zugang und Bearbeitung traumatisierender Lebensereignisse, vor allem in Kindheit und Jugend. In der Zeit zu Hause: Ausarbeitung einer Bewerbungspräsentation für eine bestimmte Zielgruppe, um die berufliche Lebensvision Wirklichkeit werden zu lassen. Und dann... BÄHM! Die Krebsdiagnose.

Das Schöne ist: Auch so eine unerwartet schockierende Nachricht bedeutet nicht das Ende. Vielmehr ist sie ein Anfang für eine neue Zeit, neue Wege und vielleicht wirklich für ein Sprungbrett in eine Welt voller neuer inspirierender Möglichkeiten. Den Weg dorthin begleiten kleine und große Engel und Engel-Botschaften. Natürlich können es weniger spirituelle Menschen auch als Zufälle oder einfach nette Menschen bezeichnen. Letzten Sonntag beispielsweise (Sonntage sind Tage mit erhöhtem Herausforderungspotenzial) trat meine Stimmung bereits eine steile Talfahrt an, am Montag hing ich dann im Schlingentisch und die Tränen liefen. Darian, der freundliche Physiotherapeut, blieb stehen, reichte Blätter von der Papiertuchrolle und meinte: „Sie sind eine starke Frau und der Engländer sagt *step by step*, ein Schritt nach dem anderen, ein Tag nach

dem anderen. Nicht zu viel voraus denken, morgen ist wieder ein anderer Tag. Da wird es besser sein“. Und tatsächlich: Am nächsten Tag war es besser. Und kurz darauf lernte ich Manu kennen. Schon nach wenigen Gesprächsminuten ein Gefühl tiefen Verstehens und vor allem: Es war möglich, einfach so ein paar Wahrheiten auszusprechen. Die Wahrheit kann ja manchmal ein windschattiger Ort der Ruhe sein, mitten in einem Geflecht aus Durchhalteparolen, den Schein-waren-wollen und ich-schaff’s-schon-auch-wenn-ich-nicht-mehr-kann-Attitüde. Also merke: Bleib wach und aufmerksam den kleinen Zeichen und Engeln gegenüber. Sie tragen Dich durch schwere Zeiten und begleiten Dich auf Deinem Weg.

Kapitel 2

Checke Deine eigene Vorratskammer: Ressourcen hat jeder im Haus

Heute bietet mir eine freundliche Mitpatientin an, einen Glückskeks zu ziehen. „Teilen bedeutet nicht zu halbieren, sondern zu verdoppeln“ steht darin. So ist das: Teilt man Leid, und sei es nur verbal, halbiert es sich. Teilt man freudvolle Momente verdoppeln sie sich. Schön, wenn Du Teilungspartner in Deiner Nähe hast. Wenn nicht, musst Du mit Dir selber teilen. Aber das ist ja, dank einer großen Anzahl innerer Teilpersönlichkeiten, auch kein Problem. Und wenn das nicht geht, dann hilft schreiben. Dann teilt man wenigstens mit dem Papier oder mit dem PC oder Tablet. Diese Form des Teilens erfreut sich ja sowieso wachsender Beliebtheit. Man teilt Bilder und Informationen und erhält dafür Likes. Hast Du keine Likes, dann kannst Du einpacken. Hast Du viele Likes, hast Du viele Follower und schon bist Du jemand und die Welt gehört Dir. Zumindest reden sich das einige ein. Denn Merke: Follower sind keine Freunde, sie folgen Dir nur, aber sie sind nicht neben und mit Dir, um wichtige Lebensmomente mit Dir zu teilen.

Mal wieder eine Sonntag-Montag-Kombination. Sonntag überlebt, abends sogar im Zirkeltraining gewesen. Aber der Montag hatte es gleich morgens in sich. Ich war bei der Strom-Behandlung. Der Depressiv-Ängstliche versucht ja gerne seinen Kopf, wie eine Schildkröte, in sich hineinzuziehen. Da das leider nicht funktioniert, sind das Resultat Schulter-Nacken-Probleme. Es stellte sich heraus, dass die Dame, die den Strom anlegte, eine starke Chemotherapie hinter sich hat. Genauerer Blick: Graue Haare (mag ich nicht), ziemlich schlecht nachtätowierte Augenbrauen (die seien nicht mehr nachgewachsen – ach herrje) und auch sonst keine gute Nachrichten: Die Behandlung sei ziemlich unschön gewesen und natürlich sei die Stabilität der Psyche ein entscheidender Faktor. Ah ja, dachte ich so bei mir, ich bin ja zum Spaß in einer psychosomatischen Klinik. Nach dem aufbauenden Gespräch über Haarausfall und Chemotherapie trat die sowieso schon labile Stimmung eine dynamische Talfahrt an. Kurz vor dem Mittagessen aktivierte ich die letzten Energiereserven und rief beim Arbeitsamt an. Nach 10 Minuten Warteschleife war die Dame zumindest sehr freundlich. Derzeit ist die Arbeitslosmeldung ja telefonisch möglich. Dann werden die wichtigsten Fragen geklärt. „Arbeitslosmeldung aufgrund von Befristung der derzeitigen Tätigkeit?“ – Meine offizielle Antwort: „Ja“ (hinter meiner Stirn formt sich folgende Antwort: „Gott sei Dank, der Job war ja nicht auszuhalten!“). Die Dame wieder: „Sind Sie über den 1.1. hinaus krank oder krankgeschrieben?“ – „Nein, ich bin gesund und arbeitsfähig“ (hinter meiner Stirn: „Ich hab bloß Psyche und Krebs und klar, eigentlich müsste ich krankgeschrieben werden. Aber Kranksein muss man sich halt leisten können. Da ich von Sozialhilfe nicht leben kann und erst mal bei Ihnen einchecken muss, bin ich ab 1.1. wundersam spontangeheilt“). Wieder die Dame: „Liegt eine Schwerbehinderung vor?“ – „Nein“ (hinter meiner Stirn: „Wenn ich irgendwann im Verlauf des Januars die Befunde habe, werde ich mir natürlich schnellstmöglich einen Schwerbehindertenausweis besorgen, auf dass ich dann in die Reha-Abteilung wechseln kann und hoffentlich die Zeit eingeräumt bekomme erst mal gesund zu werden“).

Seitdem rausche ich noch schneller in meinem Angstfahrstuhl in Überschallgeschwindigkeit Richtung Erdmittelpunkt. Nichts, aber auch gar nichts, macht mehr Freude. Weder Spaziergehen, noch malen, noch irgendetwas anderes. Das Leben scheint plötzlich so, als ob man in einer Kapsel ins All geschossen wurde: dunkel, niemand da, kein Ziel, kein Ankommen und es ist kein Sinn in dieser Aktion erkennbar. Vor allem: Wann endet sie endlich? Sogar der Gang zum örtlichen Supermarkt ist eine irrsinnige Kraftanstrengung. Der Brustkorb wie zugeschnürt, die Beine schwer wie Blei. Es gibt nur ein Bild, welches meine Stimmungslage treffend ausdrückt: *Der Schrei* von Edvard Munch.

Aber: *Wenn Du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her.* Gegen 14 Uhr klopfte das Lichtlein heftig an der Tür. Mir wurde eine Packung mit sechs bunten Donuts entgegengestreckt. Mit Streusel, mit Streifen, mit Füllung, in rosa... das *dolce vita* in seiner ganzen Vielfalt. Manu, der Engel des Tages, meint zur Übergabe: „Das brauchst Du heute, damit kannst Du Dich schön einkuscheln!“ Wirklich lieb. Ah ja, die Engelkarte des Tages lautet: „Du darfst dir mehr Zeit nehmen, um deinen Seelenweg zu entdecken“.

Aber ich verspüre einen riesigen inneren Druck und äußerliche Notwendigkeiten und Zwänge. Ein Schraubstock ist im Vergleich dazu eine, im karibischen Wind schaukelnde, Hängematte. Der Schreiende war ja auch auf keiner Südseeinsel. Er steht auf einer Brücke, der Himmel ist blutrot, er ist abgemagert und hält sich die Ohren zu. Wenn ich diese Phasen der trüben Stimmung habe, dann bleibt mir wirklich der, eigentlich notwendige, Schrei im Halse stecken. Abends eine Engelkarte gezogen: „*Habe keine Angst. Die Fülle der Liebe trägt dich*“ sagt die Karte. Hm, das ist wohl ein Versehen. Gerade liegt eine Fülle von Angst vor und das Gefühl von nichts und niemandem getragen zu werden. Liebe? Nun ja, besser ich ziehe eine zweite Karte: „*Habe Vertrauen in dich und in andere*“ steht da nun. Erst Liebe, dann Vertrauen... was kommt noch?!

Heute immer noch leichte Krise, aus Angst erst nach über einer Stunde das Zimmer verlassen. Doch da ist mal wieder Elo. Elo taucht immer plötzlich auf und findet die richtigen Worte. Neulich stand ich in depressiver Krisenstimmung in der Essensschlange. Da geht Elo vorbei und ruft: „Stella, Du siehst ja wunderbar aus. Du hast eine Ausstrahlung... also wenn ich ein Mann wäre würde ich mich sofort in Dich verlieben“. Das ist die zauberhafte Elo. Heute setzt sie sich kurz mit mir hin und meint: „Deine Situation ist wie eine Hängebrücke. Was passiert, wenn Du zu schnell machst?“ Gut, das ist verständlich. Dann fängt die Hängebrücke an stark zu schwingen und ich falle runter. Oder ich hänge mit einem Arm bzw. einer Hand an der Hängebrücke über einer tiefen Schlucht. Ich meine daraufhin zu Elo: „Deine Metapher impliziert, dass die Hängebrücke ein Ende hat, man irgendwo ankommt, ans sichere Ufer. Da habe ich noch meine Zweifel“. Dann sich mal richtig hängen lassen. Also mit Poolnudel ins Thermalbad. Freudige Begrüßung durch die Jungs. Der Bergführer meint: „Hey Stechi, wo kommst Du denn her? Vom Wald?“ Ich frage wieso vom Wald, ob ich so verfroren aussehe. Darauf der Bergsteiger: „Nein, Du siehst so glücklich aus“. Aha, vielleicht bewirken echte Gefühle eine gewisse Ausstrahlung.

Es ist wirklich schön wieder in Verbindung gehen zu können mit Menschen, denen man etwas bedeutet, die einen als „Bereicherung“ in ihrem Leben bezeichnen. Wobei rückblickend die Sinnhaftigkeit des Aufenthaltes, was das Hauptanliegen betrifft, in Frage gestellt werden muss. Und auch die vor Ort so hilfreichen sozialen Kontakte hielten der Realitäts-Belastung nicht stand.

Wieder zurück...

Abends nach sieben Stunden Fahrt wieder angekommen und gleich morgens nüchtern zum Thorax-Abdomen-CT. Dabei wird der Bauchraum mittels Computertomografie untersucht. Schließlich möchte man wissen, ob der Krebs vielleicht noch woanders sitzt als nur in der Brust. Meiner sitzt aber ausschließlich dort. Er mag sich nicht so gern woanders hin bewegen, was an sich eine gute Eigenschaft ist. Auf der Hinfahrt hat *Rosana* von WAX meine Stimmung hochgehalten, kurz vor der Heimfahrt sorgte der Tankstellen-Mann für kurzfristige Stimmungserhellung. Er meinte: „So etwas macht stärker“. Wollen wir's hoffen. Das Ganze dauert nicht lange und da der Kopf aus dem Gerät herauschaut, ist es auch für Platzangst-Patienten gut auszuhalten.

Aber so angenehm sollte es nicht bleiben. Ein paar Tage später ging es zur Nuklearmedizin für eine Skelettszintigraphie. Hier besteht eine der wenigen Gelegenheiten – und das auch noch auf Krankenkassenkosten – innere Strahlkraft zu entfalten. Denn hier strahlt nicht das Gerät, sondern man selbst, da eine radioaktive Phosphatverbindung in die Vene gespritzt wird. Die Gammakamera verfolgt dann dessen Anreicherung bzw. Speicherung in den Zellen und macht sie bildlich sichtbar. Hier bleibt kein noch so kleines Gebiet mit vermehrtem Knochenstoffwechsel und/oder vermehrter Durchblutung verborgen. Das Ganze heißt deshalb Tracer-Prinzip. Ich musste an die US-Amerikanische Serie „*Without a trace*“ denken, aber ohne Spur kann sich hier kein Tumor verstecken. Hier wird gründlich gearbeitet, weshalb man schon drei bis vier Stunden Zeit und Geduld mitbringen sollte. Allerdings darf man nach der ersten Aufnahme für zwei Stunden nach Hause, die man dazu nutzt, um mindestens einen Liter zu trinken. Die gute Nachricht: Über mir an der Decke hing ein großes Bild mit einem wolkgigen Himmel. Da man die ganze Zeit nach oben blickt, sah ich erst meinen Kopf in der Wolke und dann im Gerät verschwinden. Und das ist die schlechte Nachricht für alle Platzangsthassen: die Metallplatte im Gerät ist gefühlt knapp über der Nasenspitze. Allerdings war man bei Teil 2 der Untersuchung so freundlich die Platte manuell ein Stück nach oben zu setzen.

Zur Erholung blieb dann aber kaum Zeit, denn schon stand der Termin im Brustzentrum an. Hier erwartete mich die generöse Mitteilung, dass ich das Komplettprogramm gebucht habe. Erst Chemotherapie, dann Operation, Bestrahlung, weiter mit den Antikörpern und dann noch die Antihormontherapie für fünf Jahre. Da kommt keine Langeweile auf. Und spätestens zu diesem Moment wurde deutlich, dass man in eine gut geölte Maschinerie geraten ist. Die Brustkrebs-Behandlung ist professionell organisiert und das ist auch gut so. Mir wurde auch gleich der Termin für die Portimplantation genannt. Diese bzw. das Vorgespräch sollte einige Tage später stattfinden. Die Tage waren auch schnell gefüllt mit Telefonaten mit der Krebsberatungsstelle und dem Arbeitsamt.

Ja genau, die Existenzsicherung stand auch noch an, schließlich endete mein befristeter Job knapp zwei Monate nach der Diagnose. Nun stand eine relativ teure Krankheit vor der Tür und gleichzeitig standen mehrere hundert Euro weniger im Monat zur Verfügung.

Aber auch hier gilt wieder unser Credo „wer weiß, wozu es gut ist“. Zunächst war erst mal alles großer Mist. Es war die stille Zeit mit Weihnachten und Silvester und diesen Tagen ohne Termine dazwischen. Da bleibt viel Zeit und Raum um zu grübeln und über das, was vor einem liegt, nachzudenken. Mich packte so eine Angst, ja fast schon Panik, angesichts der hoffnungslos erscheinenden Situation, dass ich nur noch steif wie ein Brett auf meinem Sofa liegen konnte. Irgendwann griff ich in diesem Zustand zu meinem Handy und gab einfach die Frage ein, woher eine so große Angst kommt. Ich wollte wissen, was ich dagegen tun konnte. Jeglicher Perspektivenwechsel und der Versuch mich selbst zu beruhigen, war gescheitert. Bei meiner Recherche stieß ich irgendwann auf die YouTube-Videos von Dami Charf. Danach setzte sich vieles wie ein Puzzle zusammen und mir war klar: Ich habe ein Entwicklungs-trauma oder anders ausgedrückt eine

komplexe Traumafolgestörung. Im ICD-11 ist sie als Komplexe PTBS aufgeführt. ICD (= international classification of diseases) ist die internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und dient weltweit zur Verschlüsselung von Diagnosen. Im ICD-10 gab es bislang nur die PTBS (= Posttraumatische Belastungsstörung). Ich war jedenfalls erleichtert. Endlich ergaben alle Diagnosen aus den letzten Jahren einen Sinn und vor allem: mein Anderssein oder genauer mein anders auf Situationen oder Menschen reagieren. Ich hatte vor ein paar Jahren in einer Klinik einen dissoziativen Zustand und bereits die Diagnose Traumafolgestörung erhalten, aber der harmlose Zusatz „komplexe“ eröffnete ganz neue Verständnishorizonte für mich selbst bei mir. Die Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie erklärt gut auf ihrer Homepage welche Schwierigkeiten komplex Traumatisierte im Umgang mit belastenden oder unangenehmen Gefühlen haben: „Es gelingt ihnen nicht, die nötige Distanz zu den inneren Vorgängen herzustellen und sich selbst zu beruhigen. Entsprechend reagieren sie entweder unverhältnismäßig emotional, zum Teil bis hin zum Kontrollverlust, oder wenden große Kräfte auf, um die ihnen „bedrohlich“ erscheinende eigene Emotionalität vor den Mitmenschen zu verbergen“ (Komplexe posttraumatische Belastungsstörung, o. D.). Aha, deshalb also Rückzug und angstgebeutelt steif wie ein Brett auf dem Sofa liegen.

Nun könnte man meinen: „Oh Gott, die Arme, hat eine Krebsdiagnose und dann auch noch ein Trauma!“, aber eigentlich ist es fast egal, ob man Krebs, MS, Parkinson oder Ähnliches diagnostiziert bekommt. Zunächst ist man geschockt, irgendwann verärgert und man fühlt sich der Kontrolle über den eigenen Körper und das eigene Leben beraubt. Natürlich ist es etwas anderes, ob man akut vom Tod bedroht ist, was ja viele mit der Diagnose Krebs verbinden. Brustkrebs ist ja quasi der Glücksgriff unter den Krebsen, wenn man in diesem Zusammenhang von Glück sprechen darf. Da man diesen also höchstwahrscheinlich überlebt, ist es klug, ihn weniger als Desaster sondern mehr als Chance zu begreifen. Also dachte ich mir, dass die Phase der Krebsbehandlung eine gute Gelegenheit ist, sich mit den eigenen Traumatisierungen auseinanderzusetzen. Doch dazu blieb vorerst gar keine Zeit.

Denn ganz schnell setzte sich die Maschinerie der Krebsbehandlung in Gang. Im Brustzentrum befragt, wo ich denn die Chemotherapie machen wolle, konnte ich glücklicherweise mit der Nennung einer Praxis aufwarten. Da hatte ich Tipps von meiner Therapeutin und der Krebsberatungsstelle bekommen. Noch vor Ort erhält man einen Terminzettel für ein Vorgespräch in der onkologischen Praxis und die Möglichkeit noch Fragen zu stellen. Aber ehrlich: zunächst ist man mit den vielen Informationen bedient. Schon wenige Tage später sitzt man in der Praxis, die für relativ lange Zeit zu einem zweiten Wohnzimmer wird. Ich weiß noch, dass ich dort zweieinhalb Stunden verbrachte und mit ganz viel Papier nach Hause ging. Alles war toll vorbereitet und jetzt hatte man wieder viel zu tun: Dokumente ausfüllen, einen Schwerbehindertenausweis beantragen, Transportscheine bei der Krankenkasse einreichen und vieles mehr. Schon einen Tag später hatte ich den Termin in der Frauenklinik für ein Vorgespräch zur Portimplantation. Irgendwie muss ja die Chemotherapie in den Körper kommen. Hier gab es noch mehr Informationen und noch mehr Papier und ehrlich: Bereits beim Zuhören wurde mir leicht schwummrig. Aber ich fühlte mich in guten Händen und machte mich gut gelaunt auf den Heimweg. Mein Zuhause sollte ich aber nicht im eigenen Auto erreichen.

[Achtung: Triggergefahr!] Ein Mitverkehrsteilnehmer meinte auf der mehrspurigen Hauptverkehrsstraße ohne Blinker ein Wendemanöver ausführen zu müssen. Er traf mein Auto rechts hinten, ich knallte links vorne, angestoßen wie eine Flipperkugel, an den Bordstein der Mittelinsel und drehte mich und war nun mit Schwung entgegen der Fahrtrichtung unterwegs. Dann sah ich einen Baum auf mich zukommen, mit dem ich dann mit meiner kleinen Schnauze knallte. Übrigens hatte ich zwei Tage vorher mein Auto frisch überholt und mit neuem TÜV aus der Werkstatt geholt. Ich glaube mein Auto tat mir mehr leid als ich selbst. Ich hatte ja nun Krebs, empfand mich somit sowieso schon als beschädigt. Aber ich hatte Glück im Unglück, wie man so schön sagt, und blieb unverletzt und hatte zudem noch mehrere ganz reizende

Zeugen. Sie hielten wacker in Kälte und Nieselregen aus, bis die Polizei kam und verständigten auch einen Krankenwagen. Irgendjemand rief dann auch den Abschleppwagen. Auch hier wieder Glück im Unglück. Ich durfte mitfahren und wurde dort mit Kaffee und Herzlichkeit empfangen. Ein Gutachter kam und auch ein Anwalt wurde empfohlen. Später wurde ich noch nach Hause gefahren. Ja, was soll ich sagen?! Dieser Unfall, und das sage ich, obwohl ich mein Auto sehr geliebt habe, war ein Riesenglück. Rein finanziell gesehen. Mein Auto war ja nicht mehr so viel wert, aber trotzdem gab es eine Entschädigung und auch für das Halswirbelschleudertrauma gab es eine kleine Summe Schmerzensgeld.

„[...] Wenn das Schicksal uns etwas nimmt

Vertraue der Zeit

Denn immer, immer wieder geht die Sonne auf.

Und wieder bringt ein Tag für uns ein Licht.

Ja, immer, immer wieder geht die Sonne auf.

Denn Dunkelheit für immer gibt es nicht.

Die gibt es nicht, die gibt es nicht [...]“

Udo Jürgens „Immer wieder geht die Sonne auf

Für Trauer blieb auch nicht mehr viel Zeit, denn drei Tage später fuhr ich mit dem Bus und meinem kleinen Kofferchen zur Portimplantation. Ein ambulanter Eingriff, für mich mit einer Übernachtung. Auch das empfand ich als Glück, denn ich hatte nicht vor irgendetwas davon mitzubekommen und sagte dem Anästhesisten, dass er nicht sparen brauche, da ich hinterher sowieso über Nacht im Krankenhaus bliebe. Und so war es dann auch: ich bekam nichts mit und war glücklich über mein schönes Einzelzimmer. Toilette auf dem Gang, aber das machte nichts. So kam man mal raus und direkt davor stand der Getränkewagen, der Weg lohnte sich also immer doppelt. Ich eröffnete mein mobiles Büro, telefonierte, bestellte den Antrag auf Schwerbehinderung, sprach mit der Anwaltskanzlei und machte einen Termin bei der Psychoonkologin. Ich fand es zwar irgendwie komisch mit einem gefühlten Ersatzteil unter meiner Haut, aber ich hatte weder Schmerzen noch sonstige Probleme. Einzig die Schlafseite musste ich für einige Tage anpassen. Brustkrebs links heißt Port rechts und das war meine bevorzugte Schlafposition, aber auch das klappte. Drei Tage später wurde der Port auch schon eingeweiht mit der ersten Chemo-Infusion.

Erwähnenswert ist vielleicht, dass ich auf der Rückfahrt vom Krankenhaus nach Hause im Bus Bekanntschaft mit dem Schocktrauma machte. Der Gelenkbus fuhr um die Kurve und es gab ein knirschendes komisches Geräusch, irgendein Teil war wohl abgefallen, was ich allerdings nicht sehen konnte. Ich geriet sofort in Aufregung, hatte Herzrasen, bekam Angst. Eine Mitfahrerin hat mich dann beruhigt. In der Zeit danach war es schon schwierig, wenn der Verkehr dicht an mir vorbei raste, ich war schreckhaft, geräuschempfindlich, wachsam und ich hatte Alpträume. Immer wieder durchlebte ich das Gefühl von Kontrollverlust als sich mein Auto drehte und immer wieder sah ich den Baum auf mich zukommen und hörte das hässliche Geräusch des Aufpralls. Typische Symptome einer PTBS, eines Schocktraumas: Wiedererleben der vergangenen Ereignisse in der Gegenwart, Vermeidung von Erinnerungsanlässen (bei mir: Teilnahme im Straßenverkehr und vor allem des Ortes, wo es passiert ist) und Übererregung in Form von erhöhter Wachsamkeit. Alles Symptome einer klassischen PTBS. Bei der komplexen PTBS kommen dann noch weitere Symptome dazu, doch dazu später mehr. An dieser Stelle sei noch erwähnt, dass einige Zeit später eine Rechnung von der Feuerwehr ins Haus flatterte: Ich sollte für Baumfäll-Arbeiten bezahlen. Der Baum, gegen den mein Auto geknallt war, musste gefällt werden, um das Auto frei zu bekommen. Ich war wirklich erbost: Schließlich bin ich doch nicht freiwillig oder gar absichtlich in den Baum gekracht! Na ja, ab zum Anwalt damit und erledigt. Ich war zwar noch wochenlang mit dem

Ausfüllen eines Schmerzprotokolls beschäftigt und natürlich mit dem Besuch bei Ärzten, aber primär fing jetzt Krebsbehandlung an.

Kapitel ?

Chemotherapie und was alles so dazu gehört

Zu Beginn sei erwähnt, dass es unterschiedliche Chemotherapien gibt, auch bei der scheinbar gleichen Brustkrebs-Diagnose. Denn die Behandlung wird durch die Tumorbeschaffenheit und seine Oberflächenstruktur bestimmt. Und das lernt man auch an dieser Stelle: Der Pathologe hat das entscheidende und vor allem das letzte Wort, was vor allem nach der Operation noch wichtig sein wird.

Ich selbst bekam ein relativ klassisches Schema: 12 Mal Paclitaxel, was unter den Mitpatientinnen als „leichte Chemo“ betitelt wurde, dann folgten 4 Mal EC (Epirubicin/Cyclophosphamid). Während Paclitaxel gab es alle drei Wochen zusätzlich Antikörper (Trastuzumab und Pertuzumab). Diese sollten dann nach der Operation fortgesetzt werden. Auch hier gibt es Unterschiede: Manche Mitpatientinnen erhielten gar keine Chemotherapie, andere nutzten die Kühlhaube, wodurch in vielen Fällen die Haarpracht erhalten blieb. Diese war natürlich für mich ein nicht zu finanzierender Luxus. Ich habe mich damit getröstet, dass die Kühlhaube alles andere als angenehm ist. Ich habe mir nach der dritten Chemotherapie die Haare abnehmen lassen, sie an krebskranke Kinder gespendet und bin mit einer Perücke wieder nach Hause gefahren. Das war eine gute Entscheidung, da bei langen Haaren die Menge, die da so plötzlich im Waschbecken auftaucht, ziemlich auf die Stimmung drückt. Das muss man sich nicht über Wochen hinweg antun. Ich hatte auch nie eine richtige Glatze, immer einen zarten Flaum von Haaren. Und da ich die Perücke als unangenehm empfand, habe ich mich schnell mit einer Kollektion Mützen eingedeckt. Sie hatten Patches aufgenäht und sahen wirklich fesch aus. Somit ist die Standardvorstellung vom glatzköpfigen Chemotherapie-Patienten, der unter Übelkeit leidet heutzutage nicht mehr so ganz zutreffend. Während der ersten drei Monate war ich ziemlich fit. Ich bekam vom Arbeitsamt die Möglichkeit eines Coachings und mit der Dame habe ich während dieser Zeit gearbeitet. Telefonisch, denn der Schutz vor einer Corona-Infektion hatte oberste Priorität. Erst mit Beginn von EC änderte sich vieles.

Hier ein kleiner Abriss, wie ich damals die Zeit mit EC empfunden habe:

EC (Epirubicin/Cyclophosphamid) ist der Wahnsinn. Sieht aus wie Aperol oder Campari orange und macht alles platt. Hoffentlich auch den Krebs. Den Rest jedenfalls sehr eindrücklich. Zeitversetzt, Tag 6 bis Tag 9 geht es erst in Wellen durch den Magen, dann durch den Kopf, gefolgt von Schwindel und Schwanken. Der 3. Stock besorgt einem den Rest, nichts geht mehr. Duschen bzw. der Einstieg in die Duschbadewanne ist eine Herausforderung, beim Waschen ist das Augenschließen eine noch größere Herausforderung. EC hieß bei mir nur der „Kuss der Dementoren“, denn es ist, als ob ein Dementor vor Dir steht und jegliche Lebensenergie aus Dir herausaugt, das letzte bisschen Kraft aus dem hintersten Winkel Deines Körpers. Möge es doch endlich vorbei sein. Der arme Körper, was der alles mitmachen muss. Am liebsten hätte ich den Krebs einfach im Bällebad beim großen schwedischen Möbelhaus zurückgelassen. Da kann er in bunten Plastikbällen baden, sie durch die Luft werfen, richtig Spaß haben und Kontakte knüpfen. Vielleicht findet er ja eine neue Bekanntschaft, eine neue Wirtsperson sozusagen. Aber was, wenn nicht?! Dann tönt irgendwann die Durchsage durchs Möbelhaus: „Frau Goodlife, Ihr kleiner Krebs möchte bitte aus dem Smaland abgeholt werden.“ Und selbst wenn ich schon gar nicht mehr vor Ort bin, wahrscheinlich antwortet der befragte Krebs brav unter Nennung von Straße und Hausnummer und wird dann von der Polizei nach Hause gebracht. Auch irgendwie peinlich. Die Staatsgewalt mit grimmigem Blick vor der Tür, die „den kleinen Ausreißer“ wieder nach Hause bringt. Einfach die Tür nicht aufmachen, aber dann drücken die Nachbarn auf den Türsummer. Da der Krebs dann im Treppenhaus herumlungert, müsste ich andere

Wege für mich erschließen. Der Müll wird einfach aus dem Fenster geworfen, das ist ja vielerorts gar nicht mehr unüblich. Besuch kann von außen über den Ruthmann Steiger in den 3. Stock gelangen. Aber vielleicht wäre die Baby-Klappe eine gute Alternative – das müsste ja anonym sein. Krebs rein, Klappe zu und sich aus dem Staub machen. Dazu hätte ich im Moment große Lust. Die Chemotherapie hat mit der Gabe von EC eine völlig neue Dimension erreicht. Es ist fast schon eine existenzielle Erfahrung auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Erst bemerkt man die physischen Einschränkungen: Schwäche, die Muskeln lösen sich in Luft auf, Erschöpfung, Müdigkeit, nichts geht mehr, was sich übrigens auch auf die Verdauungsorgane bezieht, im Kopf statt eines Gehirns eine große Menge Watte. Was hilft, ist Liegen und leichte Kost, falls Appetit überhaupt noch ein Thema ist. Dann wird einem, unter Zuhilfenahme des Resthirns, bewusst, wie schnell man in welch großem Umfang abgebaut hat. Der kurze Weg zum Müll oder in den Supermarkt gleicht einer mehrstündigen herausfordernden Wanderung. Alles strengt an, selbst das Duschen gehört schon zu den ambitionierteren Projekten. Wenn dieser Zustand erst mal reflexiv betrachtet wurde, einem bewusst wird, was doch vor noch nicht allzu langer Zeit noch alles möglich war, dann ergibt sich automatisch ein kleiner introspektiver forecast: wird irgendwann wieder etwas möglich sein? Was, wenn nicht? Wenn die physische und die mentale Tief-Ebene durchschritten wurde, folgt unweigerlich eine innige Begegnung mit der psychischen Erfahrungs-Ebene: hier erfolgt wie mit einem Hammerschlag die emotionale Reaktion auf die vorhergehenden Erfahrungen und Erkenntnisse. Jetzt hat auch die bereits angeschlagene Seele die Gelegenheit spontan einen Spagat zu machen, sich komplett Richtung Boden zu bewegen. Kurz und gut: Es reicht. Keine Lust mehr auf Chemotherapie und auf den ganzen Rest auch nicht. Am besten, ich gehe zwar zur nächsten Infusion hin, klage vor Ort über Unwohlsein und gehe einfach wieder. Ach was, man kann doch ehrlich sein, einfach sagen, wie es ist: „Mir ist gerade nicht danach und ich bin mir ziemlich sicher, dass mir auch in näherer Zukunft nicht danach ist. Aber einen Kaffee würde ich wohl nehmen und auf einen kurzen Plausch bleiben“ und dann mit großer Geste die, nicht mehr vorhandenen, Haare über die Schulter werfen und zurückrufen: „Ihr rockt das Mädels, fck cancer!“

Aber ganz ehrlich: Die Chemotherapie als solches gehörte in Zeiten der Pandemie eher zu den positiven gesellschaftlichen Ereignissen. Meist saß ich mit drei weiteren Mitpatientinnen in einem Raum, Getränke wurden gereicht und man erhielt oft so manch hilfreiche Information oder Ermutigung. Schwierig war dann eher das Leben bzw. Überleben zwischen den Infusionen. Obwohl man sagen muss, dass man ja alles mitbekommt, was einem im Notfall weiterhelfen könnte. Ein Tütchen mit Tabletten, gegen Übelkeit, für Blasenschutz, gegen Durchfall, Cortison-Tabletten und vieles mehr. Man ist durchaus beschäftigt mit seinem Tablettenbeutelchen. Dazwischen habe ich mein Gerätetraining und auch Spaziergänge gemacht, auf die ich aber mit fortschreitender EC-Dauer irgendwann verzichten musste. Für den Gang zum Supermarkt reichte die Kraft aber noch. Ich weiß noch, dass ich mich immer an die Kasse stellte, vor der die „Angebote-Schütte“ aufgebaut war. Die hatte ein umlaufendes Metallgitter, in welches ich mich lässig wartend einkrallte. Nur nicht umfallen und vielleicht noch einen großen Pappaufsteller mitreißen. Die größte Herausforderung war dann mit 10-15 kg an der Schulter in den dritten Stock zu gelangen. Das ging häufig nur mit einer kleinen Pause und oben angekommen hatte ich Schnappatmung.

Wenn man sich Fotos von Chemotherapie-Patientinnen ansah, dann waren diese häufig haarlos, aber ansonsten adrett anzuschauen. Schlank, hübsches Gesicht und von einem schwer zu bewältigenden Alltag hört man auch wenig. Also ich habe regelrecht gegen die Übelkeit angegessen, mir hat Essen geholfen. Für die Schnibbeleien von megagesunder Kost war ich aber zu schwach. Na ja, was soll ich sagen. Ich nahm 12 kg zu während der Chemotherapie und das hübsche Gesicht hatte sich dank Cortison auch erledigt. Gesicht und Bauch nahmen beträchtlich an Umfang zu. Ich fühlte mich wie ein Walross mit Kugelfisch obenauf. Das äußerte ich auch mal bekümmert und wütend meiner Herzspezialistin gegenüber. Da führte mich, dank Antikörpern, mein Weg alle drei Monate hin. Eine ganz reizende Dame, übrigens selbst mit wallendem langen Haar gesegnet. Sie reagierte ganz zauberhaft und meinte, ich solle nicht so reden, da ich auch ohne

Haare eine hübsche Frau sei und zudem noch Humor hätte. Und das mit dem Gewicht würde sich auch wieder regeln. Da sollte sie Recht behalten.

Also ganz ehrlich, vor der Chemotherapie muss man keine Angst haben. Da wird sich gekümmert und gesorgt, Medikamenten-Tütchen und Notfallnummern mitgegeben. Worauf einen aber niemand vorbereitet ist die Veränderung, die der eigene Körper ohne eigenes Zutun durchläuft. Ich selbst kenne mich seit Jahrzehnten nur mit langen Haaren und plötzlich blickte mir eine fremde stark übergewichtige Frau mit Mütze im Spiegel entgegen. Außerdem habe ich auch immer gerne getanzt und plötzlich bist Du froh, wenn du dich ungelenk vom Sofa bis ins Bad schleppen kannst.

Kurzer Schwenk zur Sprache als solches

A propos ungelenk... letzte Woche in meiner Kraftsport-Runde meinte der Physiotherapeut, ich solle nach 10 Minuten einfach aufhören und vom Ergometer steigen. Da meinte ich: „Oder behende vom Fahrrad springen.“ Daraufhin ein Trainingsgenosse (ungefähr in meinem Alter): „Ah behende, das ist auch ein schönes Wort, welches man ja gar nicht mehr hört.“ Daraufhin ich: „Ja, so wie dergestalt und gleichwohl.“ Wir schmunzelten vor uns hin, bedauerten den stetigen Schwund der deutschen Sprache und trainierten weiter. Dabei ist „gleichwohl“ ein ganz tolles Wort, es lässt sich gut anstelle von „aber“ verwenden, ist aber lange nicht so verpönt. Tatsächlich gehöre ich in diesem Training eher zu den jüngeren Trainingsbegeisterten. Das liegt wohl daran, dass es eine Heilmittelverordnung ist und sich somit dort Menschen zusammenfinden, die irgendetwas Chronisches haben oder zumindest aktuell irgendein akutes Problem. Das ist nicht nur sehr nett, weil man nicht alleine mit einem zu schulternden Leid dasteht, sondern vor allem, weil kleine humorige Einwürfe verstanden und nicht mit ausdruckslosem Gesicht kommentiert werden. Neulich war jemand fertig mit seiner Geräte-Runde und wollte den Raum verlassen. Er verabschiedete sich und so kam es nacheinander mehrfach aus verschiedenen Ecken fröhlich: „Tschüss, Andreas.“ Ich merkte an, dass das ja wie bei den Waltons sei, wenn sich alle eine gute Nacht wünschen und so konnten wir erst mal über das „Gute Nacht John-Boy“ lachen. Bitte, wer kennt heute noch die Waltons? Oder eben solch schöne Wörter wie behende, gleichwohl, kredenzen oder indisponiert? Meine Mutter pflegte gerne zu sagen, sie sei indisponiert, wenn jemand etwas von ihr wollte, was sie nicht tun mochte. Heutzutage muss man ja ein Emoji hochhalten, wenn man wenigstens annähernd in seiner Gefühlswelt verstanden werden möchte. Und machen wir uns nichts vor: Früher haben wir über Jugendsprache diskutiert, jetzt spricht die Jugend gar nicht mehr. Auch in Gruppen wird nicht fröhlich gelacht und miteinander geredet, sondern alle sehen auf ihre Smartphones. Mir macht so etwas Angst, denn mir ist Sprache wichtig, was mir bald nichts mehr nützt, weil mich bald keiner mehr versteht. Ich habe unter anderem Germanistik studiert. Na gut, das war auch früher für manche schon ein Problem. Als ich während der Semesterferien einem Job nachging, fragte mich ein junger Kollege aus der Produktion, was ich denn studieren würde. Als ich Germanistik sagte, lautete seine Antwort: „Wos hoastn des af deitsch?“ Also dieser kurze Dialog entbehrte ja nicht einer gewissen Komik. Du sagst jemandem, dass Du die deutsche Sprache studierst und er fragt Dich, was das denn auf Deutsch bedeuten würde. Also mentale Kurzgewächse gab und gibt es ja schon immer, aber immerhin fragte er interessiert und ich habe, höflich mein Schmunzeln unterdrückend, geantwortet. Aber wie gesagt, mir ist Sprache wichtig und ich finde eigentlich sollte sie für uns alle wichtig sein. Denn:

„Wenn die Sprache nicht stimmt, dann ist das, was gesagt wird, nicht das, was gemeint ist. So kommen keine guten Werke zustande. also dulde man keine Willkür in den Worten.“

Konfuzius

Für mein Germanistik-Studium musste ich zuerst das Latein machen, denn an der Schule hatte ich Französisch gewählt. Ich wollte eine lebende und keine tote Sprache lernen. Aber ich fand Latein überraschenderweise faszinierend, sehr logisch und überaus hilfreich. Schließlich ist die Entwicklung der germanischen Sprachen von vielen Einflüssen der lateinischen Sprache geprägt. Als dann die Rechtschreibreform kam, wurde alles auf den Kopf gestellt, auch in meinem Kopf stand alles Kopf. Aber das tut es inzwischen sowieso. Meinen Studienabschluss gibt es gar nicht mehr, den kennt kaum noch jemand, dafür kann ich wiederum mit den heutigen Studienabschlüssen nicht so viel anfangen. Ein Bachelor wäre bei uns damals ein Grundstudium gewesen. Aber egal, mir war und ist Bildung sehr wichtig. Ich lerne gerne, zumindest soweit es nichts mit der Schule zu tun hat. Denn wer viel weiß, will mehr wissen. Vor meinem Abitur begann ich an der Volkshochschule Rhetorik-und Körpersprache-Seminare zu belegen, später Seminare zu NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Bei meiner NLP-Coach-Ausbildung habe ich als Vertiefung das Seminar „Die Macht der Sprache“ besucht. Mit Sprache kann man zaubern, aber eben auch manipulieren. Neben der Sprache spielte auch das Singen in meinem Leben eine Rolle. Als Kind bin ich zur Singstunde gegangen, war am Gymnasium im Schulchor und später bin ich ab und an zu einer Gesangslehrerin gegangen oder habe Workshops belegt. Jedenfalls sind mir noch die Kopfstimme, die Bauchatmung und die Indifferenzlage ein Begriff. Letzteres ist die Wohlfühllage, in welcher die Stimme angenehm, natürlich und souverän klingt. Der Stimmsitz ist wichtig, dann kann man „im Brustton der Überzeugung“ sprechen. Wenn die Kehle und der Mundinnenraum durch zu viel Anspannung verengt sind, dann klingt die Stimme rau, gepresst, heiser und energielos. Die Stimme bleibt im wahrsten Sinne des Wortes „im Halse stecken“. Anouschka Renzi bemerkte im Dschungelcamp, dass die jüngeren Mitcamper viel höher sprechen würden, was für ihre Ohren unangenehm klang. Nicht nur für ihre Ohren. Wenn diese Generation der Influencer und Instagramer kieksend und schrill ihr „Hallooo meine Lieben!“ in die Kamera ruft, dann ruft das bei mir kein Wohlgefühl hervor, aber ich bin ja auch nicht die Zielgruppe. Denn diese Art der Kommunikation ist nicht stimmig. Und ich muss es wissen, denn bei mir selbst stimmen Innerung und Äußerung zu einem sehr hohen Prozentsatz nicht überein. Noch nicht. Ich arbeite daran. Aber dazu später mehr. Erwähnen möchte ich doch an dieser Stelle, weil ich sie sehr wertvoll finde, die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, kurz die GFK. Sie besteht aus vier Komponenten: Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitten. Tatsächlich ist die erste Komponente am schwierigsten, denn hier geht es darum Beobachtung und Bewertung getrennt voneinander wahrzunehmen und auszudrücken. Gleich mit der Bewertung ins Haus zu fallen ist fast ein sicherer Garant für eine ungute Gesprächsatmosphäre oder gleich einen handfesten Streit. Heute kam im Fernsehen eine Werbung bzw. eine Vorschau für ein Trash-TV-Format. Eine Teilnehmerin rief ihrem Partner mit wutverzerrtem Gesicht entgegen: „Du provozierst mich echt hardcore.“ Aha, was genau vorgefallen war erschloss sich mir nicht und wahrscheinlich auch nicht dem Angesprochenen. Also gleich bewerten und in eine Du-Botschaft verpacken. Und wie viel leichter wäre das weitere Interagieren gewesen, wenn die Dame ihre Gefühle und ihre dahinterliegenden Bedürfnisse formuliert hätte. Aber da wird ja auch gerne mit Pseudo-Gefühlen gearbeitet, beispielsweise: „Ich fühle mich betrogen.“ Aber betrogen ist gar kein Gefühl, sondern das, was wir über den anderen denken. Wenn die Trash-TV-Dame gesagt hätte, dass sie sich einsam, enttäuscht oder wütend fühlt, dann wäre vielleicht ihr selbst und ihrem Gegenüber auch klar geworden, welches dahinterliegende Bedürfnis nicht erfüllt wurde. Vielleicht ein Bedürfnis nach Geborgenheit, Ehrlichkeit oder Verstehen. Vielleicht liegt in dieser hilflosen und anklagenden Kommunikation die Antwort dafür, dass es sich um eine Show mit Ex-Partnern handelte. Wenn sie gelernt hätten oder in der Lage gewesen wären sich ehrlich auszudrücken und empathisch zuzuhören, dann wären sie vielleicht noch glücklich verpartnert.

[...]

Was Sie schon immer über Trauma wissen wollten und nie zu fragen wagten

Als lockerer Einstieg in die Thematik zwei einfache Fragen: Wenn einer mehr als ein Trauma hat, dann hat er Träume, oder? Und wenn das Trauma irgendwie kompliziert ist, dann hat er eine Komplexe Traumatisierung, richtig? War mir gerade so eingefallen, aber Spaß beiseite. Das Thema Trauma hält einige Herausforderungen bereit. Aber „don't worry – be happy!“ Nach ein wenig Theorie wird es wieder anschaulicher und lösungsorientierter. Versprochen.

Herausforderung: Diagnoseschlüssel – endlich ein eigener!

Tatsächlich ist es nicht ganz so einfach mit dem Trauma, weder für denjenigen, der betroffen ist, noch für denjenigen, der es diagnostiziert. Wobei es diagnostisch eine, wie ich persönlich finde, überaus wichtige Errungenschaft gibt: Im ICD-11 existiert jetzt die „Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung“, kurz K-PTBS. So hat diese, bisher namenlose, Patientengruppe zumindest diagnostisch eine Heimat gefunden. Andere Namen für eine K-PTBS sind auch Entwicklungs-trauma, Bindungs-trauma oder Kindheitstrauma. Für eine entsprechende Diagnosestellung müssen die drei Kernsymptome der PTBS vorliegen: 1. Intrusives Wiedererleben des/der traumatischen Ereignisses/Ereignisse, 2. Vermeidung an Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis oder von Aktivitäten, Situationen oder Menschen, die in Verbindung mit dem Ereignis oder den Ereignissen stehen, 3. Übererregung, beispielsweise mit verstärkter Schreckhaftigkeit auf Reize wie unerwartete Geräusche **UND** es müssen Einschränkungen in drei weiteren Bereichen vorhanden sein und zwar: 4. anhaltende und schwere Probleme mit der Affektregulation, 5. negatives Selbstkonzept, also die persistente Überzeugung „wertlos“, gescheitert oder schlecht zu sein, verbunden mit schweren und tiefgreifenden Gefühlen von Scham, Schuld und Versagen und 6. interpersonelle Probleme, also Schwierigkeiten, Beziehungen aufrechtzuerhalten und sich anderen Personen nah zu fühlen (vgl. Reddemann & Wöller 2019, S. 8 und vgl. Gysi 2022, S.18). Weshalb ist dieser neue Diagnoseschlüssel eine so große Errungenschaft? Er „[...] erlaubt es, Patienten und Patientinnen mit einem tiefgreifenden Störungsbild adäquat zu beschreiben und einer geeigneten Behandlung zukommen zu lassen, ohne sie mit dem Stigma einer Persönlichkeitsstörung zu belegen“ (Augsburger & Maercker 2020, S.21). An dieser Stelle auch die „Liste der häufigsten Symptome einer K-PTBS“ von Pete Walker (vgl. Walker 2019, S. 14), da sie wesentlich detaillierter und anschaulicher ist, als es ein Diagnoseschlüssel sein kann und will. Walker betont, dass ein Überlebender nicht alle Symptome aufweisen muss, sie können auch in unterschiedlicher Kombination auftreten. Entscheidend dafür seien die Art des Missbrauchs und/oder der Vernachlässigung in der Kindheit sowie die persönliche Überlebensstrategie.

- Emotionale Flashbacks
- Tyrannischer innerer und/oder äußerer Kritiker
- Toxische Scham
- Selbstaufgabe
- Soziale Ängste
- Klägliches Einsamkeits- und Verlassenheitsgefühl
- Fragiles Selbstwertgefühl
- Bindungsunfähigkeit
- Entwicklungshemmungen
- Beziehungsprobleme
- Drastische Stimmungsschwankungen
- Dissoziation durch ablenkende Tätigkeiten oder Gedankengänge
- Leicht erregbare Kampf- oder Flucht-Reaktion
- Überempfindlichkeit gegen Belastungen
- Suizidgedanken

Durch den Trauma-bedingten chronischen Stress, verhaftet im Kampf-, Flucht-, Erstarrungs- oder Unterwerfungsmodus,

- Hypervigilanz (= erhöhte Wachsamkeit)
- Flache und unvollständige Atmung
- Permanent erhöhter Adrenalin Spiegel
- Panzerung, d. h. chronische Muskelverspannung
- Verschleiß durch Hektik und Panzerung
- Unfähigkeit, voll präsent, entspannt und geerdet im eigenen Körper zu ruhen
- Schlafstörungen durch Überaktivierung
- Verdauungsstörungen durch einen verspannten Verdauungstrakt
- Physiologische Schäden durch exzessive Selbstbehandlung mit Alkohol, Essen oder Drogen

Herausforderung: Diagnosestellung – Sieht aus wie eine ADHS ist aber vielleicht keine

[...]

Weshalb sind diese Fehldiagnosen, abgesehen davon dass sie unvollständig und teilweise beschämend sind, ein Problem? Hier möchte ich Pete Walker zitieren, weil er mir an dieser Stelle wirklich aus dem Herzen spricht:

„Eine K-PTBS auf eine „Panikstörung“ zu reduzieren, ist so, als würde man eine Nahrungsmittelallergie „chronisch juckende Augen“ nennen. Eine Behandlung, die sich übermäßig auf die Symptome (wie im ersten Fall) oder die Augen (wie im zweiten Fall) konzentriert, kann kaum bis zur Wurzel vordringen. Panikgefühle oder juckende Augen können mit Medikamenten kaschiert werden. All die Probleme, die diese Symptome erst hervorrufen, bleiben dabei jedoch unbehandelt.

Zudem werden die meisten der oben genannten Diagnosen normalerweise als angeborene Charakterfehler behandelt und nicht als erlernte Fehlanpassung an Stress – eine Fehlanpassung, zu der die Überlebenden als traumatisierte Kinder gezwungen wurden“ (Walker 2019, S. 17).

Liegen gleichzeitig andere Störungen bzw. Begleiterkrankungen vor, sogenannte Komorbiditäten, können diese eine K-PTBS kaschieren. So ist beispielsweise bei vernachlässigten, missbrauchten oder misshandelten Kindern die Gefahr der Entstehung von Angststörungen, Depression und Lernstörungen erhöht. Außerdem können die Symptome einer K-PTBS die Symptome anderer Störungen nachahmen. Häufig fälschlich gestellte oder komorbide Diagnosen sind: Borderline-Persönlichkeitsstörungen, Bipolare Störung, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Störung der Verarbeitung von Sinneseindrücken (Sensory Processing Disorder), Lernstörungen, Angststörungen, Depression, Somatisierungsstörungen oder Substanzabhängigkeit (vgl. Schwartz 2018, S. 20).

[...]

Herausforderung: Wahrnehmen der eigenen Betroffenheit – „Ich bin doch nicht traumatisiert!“

Bin ich traumatisiert? - „Nein, ich bin noch nicht mal geschlagen worden! Und irgendwelche Probleme gibt es doch in jeder Familie!“ So oder ähnlich denken tatsächlich einige, ich würde behaupten, sehr viele mit einem Entwicklungstrauma.

[...]

Denn es ist so:

*„Die Tatsache, dass verbaler und emotionaler Missbrauch traumatisieren kann,
wird von vielen Opfern von Kindheitstraumata gar nicht bemerkt.“*

(Walker 2019, S. 93)

Zunächst ist eine komplexe PTBS eine **normale** Reaktion auf und ein Versuch der Anpassung an **nicht normale Zustände** in der Lebensgeschichte eines Menschen (vgl. Schwartz 2018, S. 7). Das finde ich als Betroffene unglaublich tröstlich und es reduziert mein Schuldgefühl. Noch etwas ist tröstlich und stimmt mich zuversichtlich: Die K-PTBS ist nicht angeboren, vielmehr handelt es sich um eine Reihe erlernter Reaktionen, sie ist also nicht in die DNA eingeschrieben und was erlernt wurde, kann auch wieder verlernt werden (vgl. Walker 2019, S. 8). Und jederzeit können wir neue Erfahrungen machen, Neues dazulernen und Schritt für Schritt Altes, nicht mehr Brauchbares, über Bord werfen. Es ist manchmal einfacher, als gedacht: Nicht mehr Nützliches gehen lassen und Platz für neue Empfindungen schaffen.

[...]

Jenseits von Trauma & Krebs

Die Entdeckung und Entstehung einer neuen Welt beginnt

Neu bei Flugkraft: Die K-Kolumne

Am Freitag, den 3. Februar 2023 geht es los mit der K-Kolumne – Stellas Leben im Hier & Jetzt. Es ist eine Kolumne rund um das Thema „Das Leben nach Krebs“, ansprechend geschrieben und mit einer Prise Humor. Stella ist selbst Krebsüberlebende und versucht Tag für Tag ihr neues Leben „nach Krebs“ zu gestalten und sich neu zu erobern. Dabei gibt es auch Rückschläge und kuriose Alltagsbegebenheiten.

Eine Kolumne ist ein kurzer journalistischer Meinungsbeitrag, sprachlich etwas lockerer und gibt eine Einzelmeinung wider. In diesem Fall stellt sie Stellas Meinung dar oder besser: ihre Sicht auf die Welt, also ganz subjektiv wahrgenommen. Die K-Kolumne erscheint wöchentlich, immer am Freitag.

Wir laden euch ganz herzlich ein, Stella auf ihrem Weg zurück ins Leben zu begleiten. Wir wünschen euch viel Vergnügen beim Lesen!

Euer Flugkraft-Team



Hallo mutige Kämpferinnen und Kämpfer!

Ich bin Stella, selbst Krebsüberlebende und mutige Glückssucherin. Gerne lade ich euch ein, mit mir jede Woche im Hier & Jetzt mein neues Leben mit mir und der Welt zu entdecken.

Heute ist der Tag der Alltagsflucht, der US-amerikanische National Escape Day und damit ein guter Tag, um euch die K-Kolumne vorzustellen. An diesem Tag könnte man sich einen Wellness-Tag gönnen oder einen Spaziergang ohne Mobiltelefon machen, Hauptsache es entspannt und lässt die Widrigkeiten des Alltags für einen Moment vergessen. Ihr könnt aber auch die K-Kolumne lesen und einen kurzen Ausflug in meine Welt machen, die Welt „nach Krebs“, wie ich sie erlebe.

Außerdem ist heute auch der Ehrentag der Luftpolsterfolie in den USA und ich finde sie ist DAS Mittel zur Stressreduzierung. Dieser kleine befriedigende Knall, wenn man auf eine der Luftblasen drückt... spielerisch und sozial verträglich verflüchtigt sich jeglicher Stress zusammen mit der entweichenden Luft. Auch dazu kann die K-Kolumne dienen, einfach mal loslassen und wieder etwas Leichtigkeit in den Alltag lassen. Was mich besonders freut: Die K-Kolumne hat sogar ein eigenes Logo bekommen. Ich wünsche euch inspirierende und unterhaltsame Momente!

Eure Stella

Die K-Kolumne – Woche 1

Stellas Leben... im Hier & Jetzt!



Heute... habe ich beschlossen, dass die Geburtsstunde der K-Kolumne gekommen ist. K steht hierbei für Krebs. Nein, nicht das Sternzeichen und auch nicht das Tier. A propos, wusstet ihr, dass es den Krebs auch als Plüschtier gibt? Den Einsiedler-Krebs mit Plüschhaube finde ich besonders niedlich. Das Wandtattoo Krebs ist auch ein klares Statement über dem Sofa. Interessant ist auch der Krebs als Krafttier...doch dazu später.

Es ist die Zeit gekommen über das neue Leben, mein neues Leben und meine neue Zeit zu schreiben. Keine Angst, ich möchte dich, liebe Leserin und lieber Leser, nicht mit meinen Erfahrungen mit der Chemotherapie, den Operationen, der Bestrahlung, den Antikörper-Infusionen und der Antihormontherapie langweilen. Das sind meine Erfahrungen, meine Emotionen und entsprechend individuell. Aber eines ist für viele Krebsüberlebende typisch: Die Zeitrechnung VOR dem Krebs und NACH dem Krebs oder eben der Primärbehandlung. Was irgendwie in Vergessenheit gerät ist die Qualität von heute, von Hier und Jetzt. Deshalb fängt jede K-Kolumne auch mit „**Heute...**“ an. Egal, ob du selbst an Krebs erkrankt bist oder jemanden begleitest, der ihn hat, eines ist für alle gleich: Der Krebs ist häufig Auslöser für eine handfeste Krise. Und so eine Krise klingelt ja nicht oder klopft höflich an und fragt, ob es gerade passend ist. Sie trampelt mit Getöse herein und

steht in voller Präsenz in Deinem Leben. Doch in jeder Krise steckt auch eine Chance. Das chinesische Schriftzeichen für Krise besteht aus zwei Teilen: Gefahr und Chance. Wie sagte schon Max Frisch: „Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack einer Katastrophe nehmen.“ Bei mir endete der befristete Job kurz nach der Diagnose. Jetzt hatte ich wenig Geld und eine ziemlich teure Krankheit. Irgendwelche Chancen konnte ich erst mal nicht sehen. Allerdings war der Krebs nur die logische Konsequenz für meinen emotionalen Zustand. Beginnend etwa drei Jahre vor Diagnosestellung hatte ich mit einigen Schicksalsschlägen zu tun: Kündigung, Scheidung, zwei Todesfälle – alles innerhalb eines Jahres. Der Zusammenhang zwischen Krebs und emotionaler Verfassung ist seit 2000 Jahren bekannt. Eigentlich ist es eine neue und seltsame Idee, zwischen Gemütsverfassung und Krebs keinen Zusammenhang zu sehen. Und darin liegt eine große Chance, denn Carl Simonton (Leseempfehlung!) stellte fest, dass sich die Erwartungen des Krebskranken auf die Genesung auswirken. Patienten, die aktiv an ihrer Genesung mitgewirkt haben, verfügen über seelische Stärke und ein positives Selbstbild. Diese neuen Kräfte, Empfindungen und Fähigkeiten gehen weit über das frühere Niveau hinaus.

Und hier sind wir doch beim Krebs als Krafttier. Taucht dieses auf, hat es mit den Tiefen unserer Empfindungen und dem Gefühl zu tun. Krebse häuten sich, sie lassen die alte Hülle zurück und gehen größer, gestärkt und positiv verändert aus diesem Prozess hervor. Diese Häutung ist nicht angenehm, doch es muss sein, es bedeutet Entwicklung. Wenn das Krafttier Krebs in dein Leben tritt, sagt es Dir, dass du angesichts von Herausforderungen scharfsinnig sein und deine Schale nutzen musst, um deine Schwachstellen zu schützen.

Und dann kann der Krebs oder jede andere Krise ruhig unangemeldet zu Besuch kommen.

Eure Stella

[...]

to be continued...