

Wenn der Krebs zum Haustier wird

leben – lieben und arbeiten mit einem Trauma

16 Berichte

herausgegeben von
Renan Demirkan



VERLAG
RALF LIEBE



VERLAG
RALF LIEBE

Renan Demirkan, SchauspielerIn, Autorin und Aktivistin, kam im Alter von sieben Jahren mit ihrer Familie aus der Türkei nach Hannover. Dort studierte sie Schauspiel und arbeitet seit 1980 für Bühne, Fernsehen und Leinwand. Renan Demirkan wurde unter anderem ausgezeichnet mit dem Grimme-Preis, der Goldenen Kamera und ist Trägerin des Bundesverdienstkreuzes.

Im Herbst 2016 verfasste sie den Aufruf Checkpoint: Demokratie – Lasst uns reden!, der sich seit Mai 2017 zu einem eingetragenen Verein verfestigt hat, dessen Vorstandsvorsitzende sie ist.

Sie ist Gründerin und Geschäftsführerin des gemeinnützigen Erholungsangebots *Zeit der Maulbeeren gUG*, das finanziell bedürftigen, an Krebs erkrankten Frauen kostenlos Raum und Zeit zum Ausruhen anbietet.
www.zeit-der-maulbeeren.de

Wenn der Krebs zum Haustier wird

leben – lieben und arbeiten mit einem Trauma

herausgegeben von

Renan Demirkan

© für den Inhalt: Renan Demirkan

© für dieses Buch: Verlag Ralf Liebe, Weilerswist Juni 2019

Herstellung: Rhein. Druck, Weilerswist

ISBN: 978-3-944566-84-9

Verlag Ralf Liebe
Kölner Straße 58
53919 Weilerswist
www.verlag-ralf-liebe.de

10.- Euro.

Alle Erlöse aus dem Buchverkauf fließen komplett in das Projekt
Zeit der Maulbeeren gUG.

Weitere Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten 92-94.

Inhalt

Vorwort von Malu Dreyer	7
Einleitung von Dr. Margot Käßmann	9
Schreiben - ein Blind Date mit sich Selbst	11
Ich will leben!	15
Die Angst die Tür zu sich selbst zu öffnen	21
Ich-Fragmente	25
Ein Raum für mich	34
Auf Regen folgt Sonnenschein	38
Wie ich immer wieder aufstand.....	38
Tränenreich	44
TRAUM	48
Ich bin Ich	51
Mama mia – der Krebs hat meine Rolle gefressen	60
Leben? Mach ich später mal!	62
Von Wänden, Räumen und Dächern	66
Augen - Blicke	68
Angst, Ärger, Wut, Trauer – Was verkrampft sich da?	73
Ich weiß nicht, was ich beweine	77
Wie gestalte ich meine Zugabe?	82
Schreiben – ein Schlüssel zu mir selbst	
Eine Schreibwerkstatt von und mit Renan Demirkan	87

Den Text dieses Artikels finden Sie auf Seite 89.



Sind von den Ergebnissen begeistert: Dr. Cornelia C. Kaufmann (rechts) und Renan Demirkan.

KÖLSBACH (5)

Schreiben als (Über)-Lebenselixier

Die Schauspielerin und Autorin Renan Demirkan bietet in der Wyker Klinik „Sonneneck“ eine Werkstatt für Krebspatienten an

WYK Patienten, die in die Wyker Klinik „Sonneneck“ kommen, haben bereits viel hinter sich – mussten den Schock einer Krebsdiagnose

neuen Lebensmut zu schöpfen. Neben den auch in anderen Reha-Kliniken üblichen psychologischen, Kreativ-

das ist für die Künstlerin längst zum (Über)-Lebenselixier geworden, ist für sie „der einzige Ort, an den wir uns selbst zurückziehen können, ohne großen Aufwand“. Einen solchen Rückzugs- und Reflexionsraum möchte sie nun auch den Teilnehmern an ihrer Werkstatt in der Wyker Klinik eröffnen, die „da bestechlich drauf“, allerdings nicht als therapeutisches Schreiben angelegt sei. „Ich fordere die Teilnehmer auf, Geschichten zu erzählen“, so Demirkan, die mit ihrem Konzept bei der Chefarztin des „Sonneneck“, Dr. Cornelia C. Kaufmann, gleich offene Türen einfließt.

Doch wie kam Demirkan überhaupt darauf, mit Krebspatienten zu arbeiten, und das auch nicht in der Nähe ihres Wohnortes im Rheinland, sondern auf der abgelegenen Nordseeinsel Föhr? „Nur auf Föhr, nur im ‚Sonneneck‘. Im Moment könnte ich mir das woanders gar nicht vorstellen“, sagt sie. Und das hat mit ihrer eigenen Biografie zu

dem. Im Jahr 2013 erkrankte Renan Demirkan selbst an Brustkrebs, erholte sich selbst im „Sonneneck“. Die Therapieangebote in der onkologischen Klinik, das Meer, die Insel, sie taten in ihrem Körper gut und ihrer Seele. Dann fuhr sie nach Hause, musste sich gleich in die Arbeit stürzen, einen Vertrag mit einem Verlag erfüllen, „und plötzlich merkte ich, dass da etwas in mir war, das größer war, als ich bisher zugelassen hatte. Denn nach der Diagnose muss du als Patient funktionieren, muss gegenüber deiner Familie funktionieren“, beschreibt sie, wie sie erst, als der Alltag sie wieder hatte, so richtig begriff, was in den zurückliegenden Monaten mit ihr geschehen war. Die Arbeit an ihrem Buch half der Autorin, zu verstehen, was mit ihr passiert war, half ihr bei der Verarbeitung. So entstand die Idee, durch eine Schreibwerkstatt anderen Krebspatienten einen Weg aufzuzeigen, wie sie eine Tür zu sich selbst aufzufinden und sich einen eigenen (Gedanken-)Raum schaffen können, in den sie sich jederzeit zurückziehen können und der nur ihnen gehört.

Zwei Seminare mit Renan Demirkan hat es bereits im „Sonneneck“ gegeben, ein weiteres ist geplant, und Demirkan – „ich hatte vorher ordentlich Schiss, – und Kaufmann sind überwältigt davon, was in diesen jeweils

drei Tagen entstanden und was mit den Patienten passiert ist. Da schufen Menschen, die teilweise noch nie oder schon sehr lange nicht mehr 80-



„Da war etwas in mir, das größer war, als ich bisher zugelassen hatte.“

Texte, die von Schicksalsschlägen, aber auch von Überlebenswillen und Lebensfreude handeln. Sie fanden den Mut, diese bei der Abschluss-Lesung den anderen Klinikpatienten vorzutragen. Sie wuchsen über sich selbst hinaus und wurden für einige Tage tatsächlich von passiven Patienten zu Autoren, von Kranken, denen es was Schreckliches und schwer begreifliches widerfahren war, zu aktiv Handelnden und sich mit sich selbst auseinandersetzen den Menschen.

„Ich mache seit 25 Jahren Onkologie und dachte, mich könne nichts mehr überraschen. Aber hier gab es bei der Abschluss-Lesung ein Aha-Erlebnis“, sagt Chefarztin Cornelia Kauf-

mann. Sie würde die Seminare mit Renan Demirkan gern als festes Angebot etablieren. Und auch Demirkan würde gern weitere Schreibwerkstätten in der Wyker Klinik „Sonneneck“ anbieten. Vielleicht dann sogar ohne stundenlange Anreise auf die Insel. Denn Renan Demirkan hat Föhr als so wohltuend erlebt, dass sie seit ihrer Reha immer wieder zurückkommt und gern ganz dort hin zieht.



„Schreiben ist der einzige Ort, an den wir uns selbst zurückziehen können, ohne großen Aufwand.“

ben würde – wenn sie eine bezahlbare Wohnung findet. Petra Kölsbach



„Die Teilnehmer sollen von Patienten zu selbstbestimmten Autoren werden.“

verdauen, mussten körperlich und psychisch belastende Behandlungen über sich ergehen lassen. Nun haben sie die Möglichkeit, sich zu erholen, durch verschiedene Therapien neue Kraft und

und Bewegungsangebote beschreibt das „Sonneneck“ nun einen ganz neuen Weg: An Krebs Erkrankte können sich in einer Schreibwerkstatt Belastendes von der Seele schreiben und dabei „von Patienten zu selbstbestimmten Autoren werden“, beschreibt die Kursleiterin das Konzept. Die Kursleiterin – das ist keine Geringere als die bekannte Schauspielerin und Autorin Renan Demirkan. Schreiben,



„Ich hatte vorher ordentlich Schiss, ob das wirklich klappt.“

DIE DOZENTIN

Renan Demirkan wurde in Ankara geboren und wuchs in Deutschland auf. Sie ist am Theater genauso zuhause wie in Film und Fernsehen, aktuell spielt sie in der ZDF-Serie „Dr. Klein“. Außerdem hat sie zahlreiche Romane und Sachbücher veröffentlicht und vermittelt in Seminaren kreatives Schreiben. *ib*

DIE KLINIK

Die Fachklinik „Sonneneck“ liegt in Wyker Ortsteil Südsüdstrand, nur wenige Meter vom Meer entfernt. Die mit 115 Betten eher kleine Klinik hat sich auf onkologische und hämatologische Rehabilitationsmaßnahmen spezialisiert. Außerdem werden im „Sonneneck“ Atemwegs-erkrankungen behandelt. *ib*

Vorwort von Malu Dreyer

Ministerpräsidentin des Landes Rheinland-Pfalz

Liebe Leser und Leserinnen,

die Diagnose Krebs markiert einen tiefen Einschnitt im Leben von Betroffenen und auch im Leben ihrer Angehörigen, ihrer Freunde und Freundinnen. Sie erschüttert und plötzlich ist nichts mehr, wie es einmal war. Wie geht man damit um? Betroffene ringen mit Sorgen, Angst und Ungewissheit. So ist die lebenswichtige medizinische Therapie, die mit großen Strapazen verbunden ist, oft ebenso wichtig, wie die Pflege der seelischen Gesundheit, um Menschen das Leben mit Krebs ein wenig zu erleichtern.

Einen Weg zu finden, mit dieser schweren Situation umzugehen, Hoffnung zu schöpfen und den Lebenswillen zu stärken, um diese belastende Zeit durchzustehen und um sich selbst als Person und nicht nur als Patient oder Patientin wahrzunehmen, ist ein Herzensanliegen der Autorin und Schauspielerin Renan Demirkan. In ihrer eigenen Reha-Therapie erlebte sie, dass es ihr half, ihre Gedanken zu Papier zu bringen, um ihren Weg zurück zu einem normalen Leben zu finden. Schreiben als Therapie, Schreiben als Ventil: Mit dem eigenen Schicksal nicht allein zu sein, die eigene Geschichte zu erzählen und damit auch gehört zu werden – das kann heilsam sein. Denn Schreiben bedeutet, die Kontrolle zu haben über das Geschriebene, es verzerren zu können, damit zu ringen, sich daran abzuarbeiten, oder einfach nur schonungslos die eigene Gedankenwelt darzustellen. Schreiben macht Mut, Schreiben stärkt. Auf diese Weise war die Idee einer Schreibwerkstatt als Therapieinstrument geboren.

Das Unsagbare in Worte fassen, der Angst einen Namen geben, um besser damit umgehen zu können, das haben die Teilnehmenden der Schreibwerkstatt in der Reha-Klinik Sonneneck in Wyk getan. Das Projekt war ein kreativer Reflexionsraum, dessen literarische Produkte in diesem Band dazu einladen, es den Teilnehmenden der

Schreibwerkstatt gleichzutun. Die Schicksalsschläge der Autoren und Autorinnen berühren, sie gehen durch Mark und Bein. Aber sie machen auch Mut und zeugen von Stärke und einem großem Lebenswillen.

Ich wünsche Ihnen allen, liebe Leser und Leserinnen, Autoren und Autorinnen, dass Ihnen die Lektüre dieses Bandes Kraft gibt, Ihren Weg mutig weiter zu gehen.

Juni 2018

Einleitung von Dr. Margot Käßmann

Es war ein Freitag im August 2006. Ich radelte zu meiner Gynäkologin, Routineuntersuchung, Brustkrebsvorsorge. Ihr Ultraschall dauerte länger als sonst. Sie sagte: ich schicke sie zu einer Mammografie. Ich: Okay, diesen Monat habe ich keine Zeit mehr, vielleicht im September. Sie: Ich habe einen Termin ausgemacht in einer halben Stunde. Na gut, dachte ich und radelte also zur Mammografie. Als er die Bilder sah, meinte der Arzt: nach meiner Einschätzung ist das ein Tumor. Ich: Das ist jetzt nicht ihr Ernst, oder?

Wer eine schwere Krankheitsdiagnose erhält, ist erst einmal schockiert. Mit der Ärztin oder dem Arzt kannst du besprechen, was jetzt dran ist: Chemo, OP, Bestrahlung, Reha, je nachdem. Für die nächste Zeit bestimmen auf einmal andere über Deinen Terminkalender, ja, Du bist wahrhaftig fremdbestimmt. Die Therapie entscheiden andere, Du kannst Dich im Grunde nur voller Vertrauen in ihre Hände begeben und tun, was erwartet wird bzw. zulassen, was sie tun.

Aber die Seele muss ja auch hinterher kommen. Es könnte sein, dass ich an der Krankheit sterbe. Was, wenn das allgemeine Wissen, dass der Mensch sterblich ist, jetzt zu einer persönlichen Nachricht wird? Wir bringe ich es den Kindern bei? Wie reagiert mein Mann, meine Frau, meine Mutter, meine Freundin, mein Vater?

Es ist wunderbar, wenn ein Projekt wie das von Renan Demirkan Raum gibt für solche Fragen und Zeit für die Seele!

Als Christin glaube ich persönlich, dass Gott uns die Kraft gibt, mit Leid, Schmerz und auch Trauer umzugehen. Aber Räume brauchen wir dafür, ganz gleich ob wir glauben oder woran wir glauben.

Juni 2018

in memoriam

Frau Dr. Cornelia Kaufmann

*- die die Leiterin der Rehaklinik „Sonneneck“ in Wyk auf Föhr war
und die diese Arbeit überhaupt erst ermöglicht hat.*

*Nur durch ihre Mitarbeit - ihre Analysen und ihr tiefes Interesse
an ihren PatientInnen war es möglich diese Rehalücke zu entdecken
und sie mit einem neuen Angebot zu füllen!*

Schreiben - ein Blind Date mit sich Selbst

Meine tiefste Erfahrung nach der Diagnose ist, dass die stillen, nagenden und überfordernden Probleme der Krebserkrankung erst so richtig nach der Reha begonnen haben. Als der Alltag wieder losging.

Jenes Leben in dem man jahrelang – vor dem einschneidenden Befund – zuhause war, mit Familie und Beruf, mit Haushalt und auch mit Träumen. Aber plötzlich fühlte ich mich obdachlos. Denn nun hatte ich einen neuen Alltag mit Hormonblockern, deren Nebenwirkungen und den, nun auch noch lebenswichtig gewordenen, Nachuntersuchungen, die mich, noch immer, jedes Mal komplett aus der Bahn werfen.

Und so war ich nicht einmal annähernd in der Lage, auch nur Teile aus dem Katalog der ärztlichen Ratschläge regelmäßig zu umzusetzen:

Achten sie auf ihre innere Balance!

Tun sie sich Gutes!

Vermeiden sie Stress!

Versöhnen sie sich mit sich Selbst!

Und bewegen sie sich täglich!

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber obwohl ich eigentlich relativ diszipliniert bin, mag ich mich nicht jeden Tag bewegen. Und bin auch nicht immer ausgeglichen – sogar eher selten. Und Stress ist für mich als selbstständige und freischaffende Künstlerin mein siamesischer Zwilling, dem ich gar nicht entkommen kann.

Also habe ich nicht einmal da die Freiheit zu entscheiden, ob ich ihn will oder nicht. Er ist da.

Und der Stress ist erst recht da, wenn noch Kinder betreut werden müssen, Eltern oder ein Partner, oder wenn das Geld als Alleinverdiener gesichert werden muss.

Dann gibt es kaum eine freie Sekunde nur für sich Selbst. Geschweige denn einen Ort, an den man sich ohne größeren Aufwand zurückziehen kann, um wenigstens ein bisschen zu pausieren, inne zu halten, sich eine Insel zu schaffen oder ein kleines Raumschiff, mit dem man mal kurz davonfliegt.

Auch wenn es etwas kitschig klingt, diesen Ort gibt es! Er ist in Ihnen. Genau an der Schnittstelle wo aus Gefühlen niedergeschriebene Sprache wird. Und diese Transformation ist universell. Sonst gäbe es keine Literatur in der Welt, keine Philosophie, keinen Sokrates und keinen Goethe, auch keinen Stephen King und keine Rosamunde Pilcher. Und all die Abermillionen von Tagebuchsreiber und -schreiberinnen.

Jeder Mensch hat diesen Ort in sich, auch die, die nicht professionell schreiben. Wir alle haben ihn in uns, als Haus mit tausend Fenstern und Geheimtüren oder als einen Stadtplan mit Einbahnstraßen und Sackgassen, manchmal sieht er aus wie ein voll gestelltes Parkhaus oder wie eine einsame Wüstenlandschaft. Dieser Ort ist so verschieden wie die Fingerabdrücke der Menschen.

Einige finden ihn in der Meditation, andere in Tagträumen, wieder andere beim Psychiater oder beim Sport.

Es ist der Ort an dem wir pur Wir sind – mit all unserer Geschichte, unseren Nöten und unseren Sehnsüchten. Viele nennen ihn Seele und andere bezeichnen ihn etwas irdischer als den menschlichen Geist, oder das Es.

Wie auch immer, er ist wahrscheinlich der einzige Ort, den wir am wenigsten aufsuchen oder aufräumen, gar pflegen oder putzen.

Im Gegenteil! Wir stellen ihn zu mit dem Chaos unseres Lebens und gehen selten nachsehen, wie voll er in schon ist.

Obwohl jeder aus eigener Erfahrung weiß, wie gut es tut, wenn man Klarheit geschaffen hat.

Sei es in der Küche, in der Beziehung, am Arbeitsplatz oder in den Träumen. Und trotzdem sind wir bereit, das drückende Gefühl von diesem bedrückenden Zuviel jahrelang zu ertragen.

In der Filmsprache gibt es für diese Entrümpelung sogar eine Order: *clean the set* heißt es da. Denn bevor eine neue Szene aufgebaut werden kann muss die vorherige abgebaut werden, damit die nächste Situation komplett eigenständig bearbeitet werden kann, denn ein Film entsteht erst aus dem Zusammensetzen von aberhunderten von winzig kurzen Sequenzen.

Ähnlich wie das Leben, das wir ja auch Sekunde für Sekunde durchleben – Atemzug für Atemzug abarbeiten. Dabei sind wir so sehr beschäftigt mit dem Sollen, Müssen und Wollen, dass wir

kaum – und wenn, leider dann auch erst sehr spät realisieren – wie atemlos wir schon sind und wie asynchron unser Stoffwechsel und unsere Gefühle geworden sind.

Und plötzlich passt das Gefühl, am liebsten abhauen zu wollen, nicht zu der Situation, dass ich mein Kind von der Schule abholen muss; oder meine Erschöpfung nicht zu der Geduld, die ich gerade bei der Arbeit brauche. Und ganz schwierig wird es, wenn sich mein unsicheres Körpergefühl den erotischen Wünschen meines Partners verweigert.

Das Schreiben hat so viele verschiedene Facetten und Wirkungen, dass es mir unmöglich erscheint einen einzigen für Alle gültigen Effekt zu nennen. Für den Einen ist schreiben ein Blind Date mit sich selbst, für den Anderen eine analytische Expedition – wieder Andere empfinden es als eine meditative Pilgerfahrt und noch Andere als Bodyguard oder Kompass.

Und zuweilen wechseln sich die Empfindungen noch innerhalb des Schreibens ab. Je nach Geschichte, Erinnerung und Gefühl.

Ich habe alle diese Facetten kennen gelernt und jede für sich hat mir im jeweiligen Moment die Freiheit gegeben, die ich gebraucht habe, um wieder ein bisschen klarer zu werden.

Auch wenn es keine Klärung für immer gibt und keine Zufriedenheit für alle Zeiten: Aber wenn ich ein paar sinnvolle Worte gefunden hatte, durch die meine vagen Gefühle konkret und sichtbar wurden, war ich für ein paar sehr lange Momente sehr zufrieden, fühlte mich geschützt und hatte wieder eine Orientierung.

Und in diesem Sinne möchte ich Sie dazu ermutigen sich immer Mal wieder oder auch regelmäßig mit sich selbst zu verabreden – mit einem Laptop oder ganz herkömmlich mit Stift und Papier – und abwarten, wer und was Ihnen dabei begegnet und es dann aufzuschreiben.

Sie müssen es nur wollen und bereit dafür sein – der Rest fügt sich und öffnet wie von selbst die Fenster und Sackgassen in ihre Geschichten.

Wir können zwar nicht in die Zukunft blicken, aber wir können das vergangene Stadium unseres Universums bereisen und verstehen, wie das Physikgenie Stephen Hawking in seiner kleinen ‚Geschichte über die Zeit‘ sagt:

Wir bekommen nur Zeit, wenn wir uns die Zeit nehmen.

Und beim Schreiben entsteht eine Zeit, die nur uns gehört und die wir mit niemandem teilen müssen. Und was vielleicht genau so wichtig ist, jedenfalls war und ist es das für mich:

Schreiben gibt Halt, denn beim Schreiben entsteht ein Zuhause.

In den folgenden Texten werden Sie – liebe Leserinnen und Leser – es selbst erlesen und erfahren, wie unersetzbar wichtig das Auf-Schreiben der aktuellen Gedanken für die eigene Traumaarbeit ist!

Mit der Publikation der tief berührenden und aufwühlenden Geschichten erhoffe ich mir die Einsicht der Versicherungen und Reha Kliniken, dass sie – im dringenden Interesse der Betroffenen – diese Rehalücke zeitnah schließen mögen!

Abschließend möchte ich mich bedanken bei jeder einzelnen Teilnehmerin und jedem einzelnen Teilnehmer meiner Kurse, für ihre Bereitschaft, ihre Neugier und ihren Mut sich auf die schreibende Reise in ihre eigenen Geschichten gewagt zu haben. Denn gerade in der Zeit nach der Diagnose bedarf es einer enormen Überwindung, sich dem Gefühl- und Gedankenchaos zu stellen. Und je konsequenter man und frau das tun, desto klärer ist dieses Blind Date mit sich selbst, aus denen dann – wie in unserem Buch nachzulesen – besonders berührende Texte entstehen können, die die unerschöpfliche Vielfalt des Lebens sicht- und hörbar werden lassen.

Schließlich gebührt unser aller Dank einer außergewöhnlich interessierten und klugen Frau und Ärztin, Frau Dr. Cornelia Kaufmann, die die klärende Kraft des Schreibens für die individuelle Traumarbeit erkannt und in ihrer Funktion als Chefärztin der Sonneneck Klinik ermöglicht hat.

„Wir Menschen bestehen nun mal aus Körper, Geist und Seele. Das lässt sich nicht auseinander dividieren“, war ihr Credo für ein ganzheitliches psychoonkologisches Angebot.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie wichtig auch eine komplette Auszeit aus allen Verpflichtungen ist und habe deshalb die gemeinnützige Gesellschaft *Zeit der Maulbeeren gUG* gegründet, die finanziell bedürftigen Frauen mit und ohne Kindern eine Auszeit bis maximal drei Wochen ermöglicht.

Ausführliche Informationen finden Sie auf der Homepage:
www.zeit-der-maulbeeren.de

Renan Demirkan

Ich will leben!

Frau, 52 Jahre

Zuviel gewollt, gemacht und sich fast immer nur um Andere gekümmert.

Immer 100% gegeben und mehr. Immer perfektionistisch; bis ins Letzte; schon als Kind.

Papas Liebling gewesen, sagen meine Geschwister. Im Gegensatz zu den Meisten wenig Ärger mit ihm gehabt. Bin die Einzige, die Sonntagmorgens hin und wieder zu meinen Eltern ins Bett kriecht; auch noch mit 12-13. Bekomme viel von ihnen erklärt, in ihrem Rahmen, mit ihren Möglichkeiten; werde aber auch eingeschränkt.

Beruf gelernt, den ich nicht wollte: Hauswirtschaft. „Mädchen brauchen keine Ausbildung; sollen später Familie versorgen können!“

Irgendwann der Spruch meines Vaters: „Von dir hätte ich ja gedacht du würdest studieren!“ Ich denke: „Warum hast du mich dabei nicht unterstützt und mir die Mittel an die Hand gegeben?“

1987 geheiratet. Udo wird erst nicht akzeptiert, ist anders: raucht nicht, trinkt nicht, ist ruhiger. Ich bin froh ihn an meiner Seite zu haben. Keine Kinder; erst getrauert; jetzt: vielleicht besser so. Wollte früher vier.

Meine Tante stirbt mit ca. 50. Ich bin 12 - 13. Unsere Lieblings-tante, Mamas Schwester.

Dezember 1999

Mama stirbt mit 64, viel zu jung. Immer nur gearbeitet und für Andere dagewesen, nie an sich gedacht.

In tiefer Dankbarkeit verneige ich mich vor dir. Vor dem, was du geleistet, getragen und ertragen hast. Am Ende bist du daran zerbrochen.

Ich will nicht zerbrechen, ich will leben!

2005

Schwiegervater (80) stirbt. Ein schwieriger Mensch. „An meinem Grab braucht keiner weinen, aber meinen Todestag sollt ihr nicht vergessen!“ 24.12. - Heiligabend

Sommer 2006

Schwiegermutter (79) stirbt. Hat keine Kraft, keine Aufgabe mehr: „Ich lass euch nicht allein mit ihm!“ Oft nachts mit dem Notarzt um die Wette gefahren, damit er in die Wohnung kommt. „Ich geh ins Heim, ihr könnt dass nicht ständig.“

Wohnung aufgelöst, mit den Geschwistern meines Mannes.

2007

Mein Vater (76) stirbt. Nach mehreren Schlaganfällen: keinen Lebensmut mehr. 1 Jahr vorher: „Könnt ich doch endlich totgehen, dann hätt ich meine Ruhe!“ Beerdigung: unser Hochzeitstag!

Bei allen war mein Mann allein oder in Begleitung der letzte Besuch, fast wie ein Todesengel.

22.12.2009

Udos persönliches Waterloo: Burnout! Vorher Mauer um sich gebaut. Je mehr ich versuche sie einzureißen umso dicker wird sie. Hilflös! Wo ist der lebensfrohe Mensch geblieben?

Ich fange an zu joggen. Weglaufen? Hinlaufen? Zu meiner inneren Ruhe? Trugschluss? Tut trotzdem gut!

Seine Einsicht: Ich schaff dass nicht alleine, ich brauch Hilfe. Zum Glück. Ich hätte ihm nicht helfen können. Trotzdem ist die Situation nicht immer einfach, wir haben beide gelernt damit umzugehen.

Juni 2010

Mein Bruder Jojo bricht körperlich zusammen. 2008 Betreuung für Finanzen mit seinem Einverständnis übernommen. Keine Möglichkeit ihm zu helfen. Betreuung erweitert. Mein Bruder kann sich nicht helfen. Irgendwann werde ich entscheiden müssen, ob lebensverlängernde Maßnahmen durchgeführt werden sollen oder nicht.

Heimplatz gesucht. Zum Glück schnell gefunden. Elternhaus verkauft. Sollen wir es kaufen? Für Emotionen kann ich mir kein Butterbrot kaufen. Ich will hier nicht wohnen. In gute Händen abgegeben. Haus mit meinem Mann ausgeräumt.

Herbst 2012

Wenige Tage vor dem Urlaub: Arbeitgeber will sich zur Ruhe setzen. Ich soll weniger arbeiten; nur noch die Arbeit der Putz-

frau. „Denken Sie nicht so viel darüber nach. Genießen Sie den Urlaub!“ Super! Wie denn? Will ich nicht, bin keine Putzfrau!

Nach 22 Jahren Arbeitsplatz gewechselt. Selbstwertgefühl runterprügeln lassen bis aufs Letzte. Wer bin ich? Euer Fußabtreter?

Verletzt und wund in die nächste Stelle. Schaffst du schon, irgendwie. 1,5 Stunden Fahrt jede Strecke und Erwartungen. Beidseitig. Viel zu hoch! Ernüchterung: klappt nicht, gescheitert, fertig mit der Welt.

Zum ersten Mal eine schwere Grippe. 4 Wochen krank. In der Probezeit. Ich will das nicht mehr! Arbeitslos. Was jetzt? Erst mal gesund werden.

2013

Neue Arbeitsstelle. 2 Jahre bis an die Grenzen und oft darüber hinaus.

Sommer 2013

Ich träume: Es ist dunkel. Draußen ist Gewitter. Ich steh am Küchenfenster und beobachte Blitze. Faszinierend. Mein Mobiltelefon liegt noch am Netz zum Aufladen. Ich will es ausstöpseln, damit es nicht kaputt geht, wenn der Blitz einschlägt. Plötzlich schlägt der Blitz ein, kommt aus der Steckdose, trifft mich. Ich schreie um mein Leben. Ich höre mich wirklich schreien. Udo versucht mich zu wecken: „Katharina! Was ist denn? Wach auf!“ Ich denke: „Du darfst mich nicht anfassen, der Blitz kriegt dich auch!“ und schreie. Er rennt ums Bett, rutscht aus. „Lauf langsam; du fällst.“ Und ich schreie. Endlich bin ich wach. Nur ein Traum! Ich gehe ins Bad, lege mich wieder hin. Mein Herz tut weh, es hämmert gegen mein Brustbein, als wenn es zerspringen will. Udo ruft den Notarzt. Puls 65. Mein Herz schmerzt trotzdem. Ich fange an zu zittern und kann mich nicht beruhigen: Ich will noch nicht sterben. Auch, wenn ich immer gesagt habe: wenn ich tot bin, bin ich tot, dann tut mir nichts mehr weh. Ich will leben!

Valium. „Geben Sie meinem Mann auch eine, damit er wieder schlafen kann.“ Ich schlafe wieder ein. Udo ruft regelmäßig an, ob alles in Ordnung ist. Ich schlafe bis Mittag, gehe zum Arzt: alles okay bei mir. .

Wochen später

Ich träume wieder: Ich liege in einem Bett. Das Bett steht auf einer Wiese. Ich beobachte den Himmel: er ist klar. Langsam ziehen Wolken auf. Über mir ein Wolkenloch. Schön, seltsam. Es kommt ein Blitz auf mich zugerast aus diesem Wolkenloch. Ich werde wach bevor er mich trifft.

Jetzt glaube ich, dass ich die Warnung und den Hilferuf nicht verstanden habe. Es musste erst Paul Blödmann kommen: Letzte Warnung: entweder du achtest mehr auf dich oder ich fress dich auf

Februar 2014

Mein Schwager, Udos Bruder stirbt. 61, viel zu früh! Krebs. Keine Chance. Scheiße! Udo war wieder der letzte Besuch.

Januar 2015

Wieder schwere Grippe. 4 Wochen krank.

April

Noch mal die Stelle gewechselt. Jetzt keinen Stress mehr, aber wieder in dem Beruf, den ich eigentlich nicht mehr ausüben wollte. Trotzdem gut: entspanntes Arbeiten und viel Dankbarkeit von meinem Arbeitgeber.

Juli 2015

Zuviel Freizeit. Nebenjob angenommen. Erkältung, Magen und Darm, Schwindel. Nebenjob aufgegeben.

Morgens geduscht: „Du stirbst bald!“ So’n Quatsch, du hast doch nichts. Verdrängt; alles gut. Ein paar Wochen später wieder unter der Dusche: „Du stirbst bald!“ Hallo!? Du bist doch gesund bis auf deine Knoten; die sind doch gutartig. Lass die mal kontrollieren.

3 Monate vor der eigentlichen Krebsvorsorge Termin gemacht. Diagnose: Brustkrebs. Paul Blödmann hat sich eingeschlichen. Will ich nicht!

Mein Mann weint bitterlich. So zum ersten Mal, seit ich ihn kenne. Um mich, um unseren kleinen geschützten Kosmos, der zerbricht. Wir schaffen das. Ich schaffe das. Ich will leben, mit dir!

1. OP, 2.OP, Strahlenbehandlung, Tamoxifen.

In allem Schlechten liegt auch etwas Gutes. Vielleicht schreit meine Seele ja um Hilfe: „Ich bin auch noch da! Sorg für mich!

Du kannst nicht immer nur für andere da sein!“. Schwiegereltern, Bruder, Mann. Immer allen zugehört und versucht zu helfen.

Wie meine Eltern: sie konnten Anderen fast immer helfen, egal wobei, nur sich selbst nicht. Sie konnten sich nicht aus ihrem Hamsterrad befreien.

Trotz allem: Respekt vor meinen Eltern! 6 Kinder; immer nur um die Existenz gekämpft. Danke für das, was ihr versucht habt uns nach bestem Wissen und Gewissen auf dem Lebensweg mitzugeben. Sie sind auch „nur“ ein Produkt ihrer Eltern und ihres Umfeldes. Lücken und Fehlendes müssen wir jetzt selber füllen und ergänzen.

Ich sitze auf der Couch und sticke, 10 Jahre arbeite ich schon daran; mit Unterbrechungen:

„In 2 Jahren bist du tot und das Bild ist immer noch nicht fertig!“
Ich will das aber endlich fertig haben. Mein Weg zu mir?

Gerade 1 Woche aus dem Krankenhaus

Meine Schwester Lisabeth bekommt endlich eine Lunge transplantiert. Nicht meine Baustelle: hat ihren Mann und 2 erwachsene Kinder.

Mitte Dezember

Mein kleiner Bruder Christoph ist endlich in einer psychosomatischen Klinik. Schwerste Depressionen. Macht sich und anderen das Leben zur Hölle. Nicht meine Baustelle: hat seine Frau.

Länger schon Sehnsucht nach dem Meer. Wenn ich schon so eine Scheiße kriege, will ich wenigstens auch was Schönes haben. Ich will ans Meer, am liebsten nach Wyk. Hat geklappt! Soll ich mich freuen? Irgendwie schon. Doch. Ja!

Keine Kraft mit meinem Schwager zu telefonieren oder mit Christoph. Meine älteste Schwester hält mich per Mail auf dem Laufenden. Reicht so. Trotzdem: Sorge um die Anderen, aber nicht im Vordergrund. Ich bin wichtig!

Mir muss ich helfen und nur ich kann mir helfen!

Zum ersten Mal allein unterwegs, nur ich, kein Udo. Niemand, der mich ablenkt. Nur für mich da sein. Gesund werden.

Wenn ich nicht mehr auf mich achte, ist nicht mein Körper gestorben, sondern meine Seele. Dann hab ich Burnout, Depressionen oder sonst was. Will ich nicht! Also: Leben ändern! Musste

dafür mein schöner kleiner Busen kaputtgehen? Wahrscheinlich, sonst hätte ich immer so weiter gemacht.

Ich muss an mich denken. Ich will keinen Stress mehr, keine aggressiven Menschen mehr um mich. Niemand, der mir sagt: du musst, du hast das und das zu tun. Endlich mal Zeit für mich haben, die Seele baumeln lassen. Nicht immer alles perfekt machen müssen. Nicht immer stark sein. Darf ich auch mal ‚schlappen‘ und nur 80% Leistung bringen statt 105% und mehr? Ich will auch mal weinen dürfen und elend drauf sein.

Oft gesagt: Ich will das nicht mehr, aber trotzdem immer weiter gemacht. Jetzt ist es Zeit, Worten Taten folgen zu lassen. Ich weiß noch nicht wie, aber es wird einen Weg geben.

Sollte ich Paul Blödmann dankbar sein? Vielleicht, denn es ist auch ein verzweifelter Hilferuf meiner Seele: „Ich bin auch noch da! Ich will leben!“ Auch, wenn ich nicht weiß, ob er ganz weg ist.

Eine diffuse Angst wird immer bleiben, manchmal auch greifbar. Immer als Mahnung: Pass auf dich auf! Sorg auch für dich selbst!

Ich will leben! Mit meinem Mann, in Seelenfrieden. Der wichtigste und liebste Mensch in meinem Leben. Danke, dass ich schon so viel Zeit mit dir verbringen durfte. Ich wünsche mir mindestens noch mal so viel Zeit mit dir. Ohne uns sind wir jeweils nur die Hälfte, amputiert. Wir schwingen im gleichen Takt, ergänzen uns, verletzen uns nicht gegenseitig, sind behutsam und liebevoll mit uns.

Das will ich jetzt auch mit mir sein. Ich will leben! In Einklang und Frieden mit mir.

Jetzt bin ich müde, erschöpft, ich habe Halsschmerzen. Mein Hals ist so wund wie meine Seele.

Die Angst die Tür zu sich selbst zu öffnen

Mann, 60 Jahre

Seit 2 Tagen beschäftige ich mich mit dem Öffnen der Tür zu mir selbst. Es gelingt mir nicht, sie wirklich zu öffnen.

Ich versuche festzustellen, was ist wirklich wichtig in meinem Leben, worauf kommt es an? Was will ich ändern?

Ich versuche eine Bestandsaufnahme – nach dem Motto – Familie, Haus, Boot.: ... Das war mir alles mal wichtig. Wichtig waren beruflicher Erfolg, gesellschaftliche Anerkennung. Ich musste auf fast allen Hochzeiten tanzen und hab das auch mit einigem Erfolg getan.

Beruflicher Erfolg und auch gesellschaftliche Anerkennung haben mein Leben bestimmt.

Nach meinen Kriterien die ich damals vor Augen hatte, ist mein Leben heute nicht mehr ganz so erfolgreich.

Ich musste lernen, dass mein früheres anerzogenes Lebensmotto, „Du musst nur etwas wollen, dann kannst du alles erreichen“ nicht immer mit der Realität übereinstimmt. Das Leben hat mich hier oft was anderes gelehrt.

Aber der berufliche Erfolg und die gesellschaftliche Anerkennung sind mir heute nicht mehr wirklich wichtig.

Jetzt sind mir andere Dinge wichtig.

Wichtig sind Beziehungen zu Menschen! Beziehungen mit Menschen leben! - Liebe zu Menschen! Liebe leben!

Das ist nicht immer einfach. Das kostet Kraft. Es ist oft schwierig und kompliziert. In Liebe und Beziehungen investiert man vorbehaltlos. Ich erwarte nicht, dass wenn ich etwas investiere, dass ich das wieder zurückbekomme. In Beziehungen und Liebe ist keine Berechnung vorhanden.

Aber trotzdem, man kann nicht immer nur geben. Irgendwann ist der eigene Liebestank leer und der muss wieder gefüllt werden, durch die, die man liebt.

Dann zeigt sich aber, dass hier Antworten gegeben werden, die man nicht versteht.

Ich erwarte aber doch, wenn ich krank bin und mich bisher immer um alles gekümmert habe, dass sich der Partner um mich kümmert, ich mich einfach fallen lassen kann, mich auffangen lassen und ausruhen kann.

Das geschieht aber nicht.

Jedenfalls nicht so, wie ich es mir vorstelle.

Es geschieht vielleicht anders - ich nehme es nicht wahr oder verstehe es nicht. Vorherrschend ist einfach das Gefühl, wenn ich die Tür aufmache, dass ich enttäuscht werde. Ich habe Angst, eben nicht zur Ruhe zu kommen, wieder agieren zu müssen.

Ich selbst leide unter einer nicht heilbaren Bluterkrankung PNH (Paroxymale nächtliche Hämoglobinurie) mit diesem Unwort ist einfach ausgedrückt, dass meine roten Blutkörperchen ständig zerstört werden und ich das Blut durch den Urin ausscheide. Auf Dauer kein schöner Anblick.

Es ist eine sehr seltene Bluterkrankung der blutbildenden Stammzellen.

Es gibt augenblicklich nicht einmal 150 Menschen, die in Deutschland daran erkrankt sind. Eine Erklärung, wie es zu der Erkrankung kommt, gibt es nicht. Fest steht aber, sie ist nicht vererblich.

Erkrankt bin ich vor 12 Jahren! Erst falsch behandelt – Verdacht auf Leukämie. Die wirkliche Erkrankung wurde erst 4 Jahre später festgestellt und erkannt. Die Zeit bis zur Feststellung war anstrengend und oft zermürend. Zuletzt vollgestopft mit Cortison. Als dann die Erkrankung feststand, war es fast eine Erleichterung, dass ich wusste, was ich hab.

Seitdem alle 14 Tage eine Infusionsbehandlung. Das Medikament ist sehr teuer. Eine Behandlung kostet 23.000 €, ich habe bald die 200. Behandlung. Weil die Krankkasse das bezahlt, singe ich oft das Lied auf unser gutes Gesundheitssystem. In anderen Ländern wäre ich schon tot! Aber ich habe auch manchmal ein schlechtes Gewissen, dass so viel Geld für mich ausgegeben wird.

Mit der Infusionsbehandlung kann ich ganz gut leben - es schränkt mich nicht zu stark ein. Nebenwirkungen sind gering und gut verkraftbar.

Am Anfang sagte einer der Ärzte: „Sie haben noch 6-8 Jahre zu leben.“ – viel nachgedacht habe ich darüber nicht.

Ich habe das schnell verdrängt. Inzwischen auch überlebt. Die Prognose wurde auch unter meiner Infusionsbehandlung relativiert.

Ich habe nicht darüber nachgedacht, weil ich wenig Zeit hatte und mir wenig Zeit gelassen habe nachzudenken.

Einmal bin ich beruflich sehr engagiert.

Zum anderen brauchte und braucht mich meine Familie.

Meine Ehefrau – ich bin seit 33 Jahre verheiratet – leidet unter einer tiefen Depression und ist suchtkrank. – Tabletten- und Alkoholabhängig.

Ich musste mich um unsere beiden inzwischen erwachsenen Kinder kümmern. Und das übliche Leben organisieren.

Meine Frau hat in all den Jahren ihrer Erkrankung zwar meist gearbeitet. Sie ist aber Wochen und Monate ausgefallen. Rückfälle, sie auffangen, in die Klinik bringen.

Das kostet Kraft und Zeit und lässt eben auch deswegen wenig Zeit zum Nachdenken.

Mein eigenes Immunsystem ist stark geschwächt, schon ein grippaler Infekt wirft mich aus der Bahn – es kommt zur Hämolyse – dann brauche ich Blutkonserven etc.

Zum Glück ist das lange nicht passiert.

Aber das Eis des normalen Lebens ist sehr dünn.

Ganz schnell kann ich aus der Bahn geworfen werden. Davor habe ich eigentlich im tiefsten Inneren immer Angst. Angst aus dem normalen Alltag heraus zu fallen.

Allein wenn ich abends nach Hause fahre und ich das Gefühl habe meiner Frau geht es nicht gut, habe ich Angst die Tür zu Hause aufzuschließen, weil ich nicht weiß, was mich erwartet. Geht es ihr schlecht? Hat sie einen Rückfall? Was muss ich jetzt machen? Geht sie in die Klinik?

Diese Unsicherheit löst Angst aus.

Ich hoffe einfach auf Ruhe und auch auf Anerkennung in der Familie. Im Beruf und in meinem Bekanntenkreis erhalte ich diese Anerkennung. Die erkennen einmal mein berufliches Engagement

an. Und sehen auch, was ich in meiner Familie leiste und dass ich zu meiner Beziehung und Ehe stehe.

Aber irgendwie reicht diese Art der Anerkennung nicht aus, um glücklich und zufrieden zu sein.

Ich hoffe einfach, dass nach all der Kraft und Zeit, die ich im Laufe der Jahre investiert habe – von Menschen, die ich liebe anerkannt wird und mir etwas zurückgegeben wird, damit ich zur Ruhe komme.

Wir hatten bis vor gut einem Jahr einen Hund. Immer wenn ich nach Hause kam, hat sich der gefreut, als wäre ich 3 Wochen weg gewesen.

Das hat mir immer gut getan.

Dies drückt eine unheimliche Geborgenheit aus und nach dieser Geborgenheit hinter der Tür sehne ich mich.

Bisher habe ich diese Geborgenheit nicht gefunden. Vielleicht sehe ich sie auch nicht, aber ich arbeite weiter an ihr.

Ich darf mit einem Zitat von Rosa Luxemburg schließen, das mir oft weiter hilft:

So ist das Leben, tapfer unverzagt und lächelnd – trotz alledem!

Ich-Fragmente

Frau, 52 Jahre

oder

Wie oft wirst Du geboren?

Fliegenschiss

Die Mutantin

Lieber Krebs

Wie oft wirst Du geboren?

Fliegenschiss

Ich habe gehört, es wäre eine spannende Erfahrung, sich fünf Minuten vor einen Spiegel zu setzen und sich selbst anzuschauen. Das habe ich gemacht.

Hat mir aber auch keine weiteren Einblicke eröffnet. Wie auch. Ich kenne mich ja.

Meistens.

Aber ich habe wieder wahrgenommen, dass mein linkes Auge kleiner ist als mein rechtes.

Und meine Haare sind da - Kopfhaar, Wimpern und Brauen. Und allein das schon ist jeden Tag ein Fest!

Ich hatte mir während der Chemo geschworen, dass ich mich nie wieder über einen Badhairday aufregen würde. Aber so leicht ist das nicht, trotz aller Freude. Manchmal vergesse ich schlichtweg, dass meine Haare nicht da waren. Das ist auch toll, vor allem, da ich mir vor 3 Jahren nicht hätte vorstellen können, das jemals nicht gewusst zu haben.

Oft hingegen erinnere ich mich daran, mich selbst nicht erkannt oder selbst nach Wochen nicht wiedererkannt zu haben. Ich bin immer an meinem eigenen Spiegelbild vorbeigelaufen und habe mich gewundert über die Fremde, die mir da entgegenkam. Mich schauten Holocaustopfer, Mönche und strafgeschorene Frauen an. Ein Wesen, das irgendwie seiner Selbst beraubt worden war.

Auf das Essentielle reduziert. Mit der grausamen Notwendigkeit sich auszuhalten, zu suchen und hoffentlich (wieder) zu finden.

Wenn ich dann schon fast am Spiegel vorbei war, vorbei an diesem und diesen anderen Wesen, da kam der Double-take und ich wusste, dass ich es sein musste und war. Das hat gedauert, bis ich mich erkannte. Ich musste durch Eitelkeit, Scham und Wunden durch, bis ich wusste, dass der Glatzkopf ich war. Dass ich ich war, auch ohne den natürlichen Kopfschmuck. Dass es einen schimmerndhellen Kern gab, der einfach war. Unbeachtet eines Außens. Kraftvoll, ruhend, stark.

In der Zeit wurde mir klar, dass, wenn ich hätte wählen müssen zwischen meinen Haaren und meinem Geschmackssinn - ich hätte auf meine Haare verzichtet und den Sinnesgenuss gewollt. Diese Wahl musste ich zum Glück nicht treffen. Und freue mich über beides! Haar und Geschmack!

Welch eine Reise habe ich schon hinter mir.

Ich sehe mein Gesicht, die Falten, die grauen Haare. Ich sehe die Züge meiner Vorfahren.

Ich bin ganz normal. Gewöhnlich. Und auch nicht. Eine Mutation lauert in mir. Das Schreiben läuft irgendwie nicht, denn ich verspüre Unlust, eine Blockade einen Kopfstriptease zu machen und die Dinge hervorzukramen für eine Nabelschau.

Guck Mal, so tief kann ich fühlen, so schlau analysieren und denken, Sprachbilder finden. Denn ich bin so komplex, besonders. Bin ich nämlich nicht. Ach, drauf geschissen.

Das ICH ist so komplex. Jeder ist mindestens mit sich zu dritt durch das ES, ICH und Über-ICH. Ein innerer Dauerdiskurs. Ich bin eine Viele. Bestehe aus vielen Ich-Zuständen. Da sind lauter Ich-Fragmente in meinem Team. Ich kenne schon so einige.

Aber auch die mag ich jetzt nicht sezieren. Ich grüße sie, wenn sie da sind und sich melden.

Allerdings tut sich wohl die Frage auf, was mich jetzt gerade reizt, bewegt. Das Meer bewegt mich. Ebbe und Flut. Das Meer. Strahlendmattgraublau. Spiegelglatt aufgewühlt. Das Meer wie es ist. Immer da und immer anders. In stetigem Wandel, in Bewegung, im Fluss. Und doch immer es selbst. Obwohl Teile seines

Selbst im Wasserdampf verschwinden und der Regen es wieder komplettiert. Und doch ist es es selbst nicht ohne Sonne und Mond, Wind, Gravitation und Erdrotation.

So auch ich. Ich bin die ich bin, im stringenten, facettenreichen Wandel.

Eine Konstante in der Flüchtigkeit des Jetzt. Wunderbarer Nabel meiner Welt. Und ein Fliegenschiss auf der Weltkugel.

Eine Eintagsfliege, die am liebsten summend durch die Welt fliegt und sich auf einem Stück Treibholz sitzend von den Wellen schaukeln lässt.

Aber jetzt krieg keinen Schiss und denke, ach die Arme, die sich so negativ sieht. Welch ein Selbstbild! Grausam!

Aber nein!

Ich bin eine fröhliche Eintagsfliege. Munter. Neugierig. Denn ich habe ja nur heute!

Ich schwinge meine Flügel beherzt in die Luft, entdecke die Welt von oben. Aber nicht nur. Denn ich kann sie auch von unten, waagrecht oder senkrecht, eine Wand oder einen Halm hoch laufend, betrachten. Ich passe auch in kleine Ritzen.

Landen kann ich überall. Im Glück (z.B. einem Tortenstück, dem Cabrio oder einem Kinderschopf) oder im Elend (auf der Schulter eines Flüchtenden, in der Blutlache des Todes, dem Wüstensand).

Von überall nehme ich etwas mit. Ein Bild. Einen Duft. Eine Schwingung.

Und versuche Lebensfreude, Kraft und Mut weiter zu geben, wenn ich kann. Denn ich bin mir bewusst, dass ich als Eintagsfliege nur 24 Stunden Leben habe. 144 Minuten Jetzt. 86.400 wertvolle Sekunden, bis ich meinen Staffelstab weiterreichen werde.

Und nur ein Fliegenschiss auf dieser Weltkugel von mir bleibt.

Lieber Krebs

Lieber Krebs

Ich hasse dich!

Du bist ein Arsch, eine Sau! Eine Zumutung, ein Knebel, eine unerträgliche Last, ein Joch.

Du versklavst mich und zwingst mich in die Knie. Ganz tief in den Dreck.
Bis ich mit dem Gesicht im Matsch liege und kaum noch atmen kann.
Du bist unerbittlich. Gnadenlos.
Ich kämpfe, trete, beiße, spucke, schreie.
Doch du hast mich fest im Griff und hältst mich auf den Boden gedrückt.
Ich klage, weine, bettle.
Du weichst nicht und lässt nicht locker.
Bis ich nicht mehr kann, erschöpft aufgabe, gierig die Luft in mich aufsauge. Nur atme.
Irgendwann dann merke ich, dass sich der Druck im Nacken gelöst hat, ich meinen Kopf wenden und mich auf den Rücken drehen kann.
Aber mehr Bewegungsfreiheit gewährst du mir nicht.
Wieder eine Aufbäumen, Zetern, Kämpfen, Verhandeln.
Es hilft alles nichts. Du bleibst. Du hast mich besetzt.
So öffne ich schließlich meine Augen, erst blinzeln, dann weit.
Weit mache ich sie auf, denn was ich erblicke sieht so anders aus!
Die neuen Perspektiven verwirren, verstören und begeistern.
Ich sehe die Welt und mich neu.
Ungewollt. Erzwungen. Staunend.
Krebs, du Monster! Du Teufelsbrut! Du hast mir so viel genommen!
Doch ich habe auch Neues gewonnen!
Du bist ein perverser Lehrmeister.

Die Mutantin

Ich habe eine Mutation. Ich bin eine Mutantin. Ich bin ich und habe eine Mutation. Ich bin mehr als nur die Mutation. Aber die Mutation hat mich auch in Besitz genommen. Sie ist in jeder Zelle meines Körpers. Und ich bin in meinem Körper. Ich bin mein Körper. Also bin ich Mutantin. Ich bin? Ich habe? Es ist beides wahr, gleichzeitig und abwechselnd. Manchmal ist es tagesabhängig, ob

ich eine Mutation habe oder mich die Mutation hat. Es kann auch in weniger als einer Stunde wechseln.

Heute, jetzt bin ich eine Mutantin.

Also eigentlich bin ich das schon mein Leben lang. Ich weiß es seit 4 Jahren. Ich bin keine der Mutanten, die man aus Dystopien kennt, aus diesen negativen Zukunftsszenarien. Keine, der das faulende Fleisch in blutigen Lappen vom Körper fällt, die nur Rache und Töten, oder gleich die Zerstörung der ganzen menschlichen Rasse im Sinn hat und deswegen selbst aus dem Weg geräumt werden muss. Der Tod der Mutantin als Erlösung, als Happyend, sozusagen.

Ich bin eine Mutantin, die den Tod in sich trägt, sich selbst zerstört.

Gut, den Tod tragen wir alle in uns, nähern uns ihm mit der Geburt. Aber in überschaubaren Häppchen. Und die Zielgerade kommt erst auf den letzten Kilometern in Sicht. Wenn man Glück hat.

Aber das habe ich nicht, denn ich habe eine beschissene Zeitbombe in mir. Ich bin BRCA -1-Mutationsträgerin.

Hat mir mein Vater mit in die Wiege gelegt. Mein Leben ist ein Minenfeld.

Und ich habe diesen ganzen Scheiß so satt! Bin dessen so müde, gelangweilt sogar manchmal. Bin zermürbt und überfordert.

Heute morgen z.B., habe ich beim Blick in den Spiegel einen kleinen rotbraunen Fleck in der Größe eines Stecknadelkopfes auf meiner Nase entdeckt. Also klein. Erst gucke ich noch mal hin, wundere mich, frage mich, seit wann der da ist. Das Mal ist merkwürdig geformt! Das ist kein gutes Zeichen! Innerhalb von Sekunden kriecht mir die Angst in den Nacken und breitet sich wie ein Krake in meinem Innern aus.

„HAUTKREBS!!!“ schreit die Angst.

„Ja, wohlmöglich Hautkrebs“, reflektiert die Mutantin.

„Fuck! NEIN! Bitte nicht jetzt auch noch Hautkrebs!“ flehe ich.

Wie eine rasante Achterbahnfahrt rückwärts ziehen Erinnerungsfetzen von der Brustkrebsdiagnose, der Schockstarre, dem Unglauben „Ich?! Krebs?!“, dem Behandlungsmarathon, dem Chemogift in meinem Körper, das zerstörte und heilte, der Kahlheit meines

Kopfes, der Haltlosigkeit und dem freien Fall an mir vorbei. Alles schmeckte wie Schnecken Schleim, mein Körper alterte innerhalb von 2 Wochen um 40 Jahre, das Gehen schmerzte mit jedem Schritt,

...

All das noch mal?! Bitte nicht! NEIN!!!! Panik kommt in mir auf. Schnappatmung setzt ein.

Bis ich meiner Angst verspreche den rotbraunen Punkt auf der Nase im Blick zu behalten und untersuchen zu lassen, wenn er nicht von selbst verschwindet.

Aber immer wieder diese existentielle Angst. Zu wissen, dass jede Zelle diesen Explosionsstoff in sich trägt, dass jeden Moment eine Mine hochgehen könnte! Das zerrt.

Allein schon die Nachricht zu bekommen, Trägerin des Brustkrebsgens zu sein, war wie eine zweite Detonation.

Die Hoffnung auf Heilung wurde zersprengt. PENG! Nicht mehr existent, dieser Hoffnungsschimmer, dieser Anker.

Und die Informationen, die dann folgten, hinterließen weitere Ruinen in mir. Der Brustkrebs kommt mit einer Gefahr von 70% wieder. Ich werde mit einer Wahrscheinlichkeit von bis zu 60% an Eierstockkrebs erkranken. Die Gefahr Magen-, Darm- oder Hautkrebs zu bekommen ist für mich erhöht! Manchmal bin ich so endlos erschöpft, traurig und verzweifelt darüber Mutantin zu sein. Ich will das nicht!! Ich will all die Sorgen, die Angst und die Dauergefahr nicht!

Ich habe keine Lust mehr beim Wegräumen des Einkaufs auf die Mindesthaltbarkeitsdaten von Milch, Erbsen oder Reis zu schauen und mich zu fragen, was dann sein wird. Werde ich am 14.4.2017 auf eine weitere Mine getreten sein, also selbst eine weitere Bombe gezündet haben? Werde ich am 29.9.2017 oder am 3.2.2018 noch leben? Was ist mein Mindesthaltbarkeitsdatum?

Es ist genug. Mehr als genug sogar!

Denn ich habe der Mutation schon so viele Tribute gezahlt.

Sie nahm einen Teil meiner linken Brust. Sinnbildliche Weiblichkeit. Der Tod hat quasi ein großes Stück aus ihr rausgebissen.

Dann gab ich der Mutation meine Eierstöcke. Also meine Schöpfungskraft, mein Mutter- und Großmuttersein. Ich bin dadurch

ausgestoßen aus dem Zyklus der Natur, Leben schenken zu können. Werde nie mein Enkelkind, einen Teil meines Selbst, in den Armen halten, wiegen. Ihm nie meine Geschichte erzählen. In wem, durch wen und durch was werde ich - weiterleben? Wer wird mich in Erinnerung hüten?

Darüber hinaus habe ich auch mit meiner Libido bezahlt. Zerschossen durch die Chemo und dann schnippschapp ab in den Sondermüll zusammen mit den Eierstöcken und Eileitern.

Das ist zum Kotzen! Ein riesiger Verlust!

Lust und Sex zu empfinden und genießen zu können, sollte zu den Grundrechten und Grundfähigkeiten jeder Mutantin gehören! Ich werde mich bei dem UN-Mutantenrechtsgerichtshof beschweren, Klage einreichen! Ebenso habe ich der Mutation jetzt auch noch meine rechte Brust geopfert. Prophylaktisch. Ohne Krebs. Quasi.

Das sind gefühlt endlose Tribute. Verstümmelungen. Da möchte alles in mir nur zetern, schreien und klagen.

Aber gegen wen denn? Gegen mich selbst?! Denn ich bin ja die Mutantin. Also ringe ich mit dem Tod in mir. Gebe Teile meines Selbst auf, um zu leben. Versuche der Zeitbombe möglichst viel Sprengstoff zu entziehen. Und jetzt reicht's. Es ist genug! Ich will nicht mehr! Will keine Achterbahnfahrten, Explosionen und Ruinen mehr!

Und all dieses Gerede und auch meine eigenen Bemühungen nach Vorne zu gucken, die Dinge positiv zu sehen, Frieden mit der Mutantin in mir zu schließen, blablab - ich kann's nicht mehr hören!

Ich will einen Kokon, der mich in eine sanftweiche Ruhe bettet, in eine Beständigkeit, Sicherheit und einen Dauerfrohsinn. Mindestens für die nächsten 88 Jahre!

Wenn ich so darüber nachdenke, muss auch dieser Punkt in der Mutantenrechts-Charta aufgenommen werden.

Meine Mutantin, ich als Mutantin möchte in keiner Utopie oder Dystopie leben. Ich will nichts mehr zerstören.

Mein Happyend ist das Leben der Mutantin. Mein Leben. Jetzt.

Wie oft wirst Du geboren?

Wie oft wirst Du geboren?

Gebierst Dich selbst? Häutest Dich? Unter Schmerzen, mit Blut, Exkrementen.

Und heraus kommst Du. Immer Du. Oder immer mehr Du.

Aber das wird erst in der Rückschau deutlich, weil man im Jetzt fürchtet sich zu verlieren.

Durch die Höhen, Tiefen und Komplexität des Lebens muss immer wieder Neues entstehen. Immer wieder gehst Du schwanger mit Dir, mit einem Teil von Dir, etwas reift und will sich Raum verschaffen, leben.

Und dieses Neue macht Dir vielleicht zu schaffen. Du gehst schwanger mit etwas, Dir ist permanent schlecht, Du musst kotzen, verteufelst es, willst es nicht und willst es doch. Freust dich, hast Angst.

Wird dieser Wandel gut gehen? Diese erneute Geburt? Was kommt aus mir heraus auf die Welt? Bin ich dem gewachsen? Bin ich mir gewachsen? Bleibt noch Platz für mein altes Ich, mit dem ich mich so vortrefflich arrangiert habe? Bleibt Raum für mich? Aber welches Ich? Welche Ichs?

Denn ich bin die Gebärende und das Neugeborene. Das Alte und das Neue. Und ich muss mich unter Schmerzen von Altem trennen. Streife es ab, wie eine obsoletere, zu enge Haut. Aber doch meine. Doch Ich.

Während jeder Ichgeburt fallen die Hüllen, werden die Scham und die Angst überrumpelt von etwas Ursprünglichem, Kraftvollem. Und etwas in Dir, Du, reißt und brüllst und zerbrichst.

Wieder einmal häutest Du Dich.

Es fällt ab die Eitelkeit, der Ehrgeiz, die Habgier, der Hass, die Angst, die Kraft. Das Selbstbild zerspringt.

Und das Neue liegt da. Ein Kern, eine Liebe für das blanke Leben, ein Blick für die Bedürftigkeit des Anderen. Die Schönheit des Seins. Aber auch die Hilflosigkeit, die Verletzlichkeit, die Unsicherheit, das Fremde.

Du staunst mit offenem Mund Dein Ich an. Ein Ich, welches auch ein neues Du und neues Wir bedingt.

Du fühlst das Kribbeln des Neuen und die Neugier, wischst Blut und schmieriges Fruchtwasser sorgfältig ab, nimmst es in deine Hände. Und du vergisst die Tränen, die Trauer, das Gift, die Schmerzen. Du hegst und erkundest die Fragmente Deines neuen Ichs. Bis sie Wurzeln schlagen, wachsen und blühen.

Du lebst. Und dadurch keimt wieder etwas Neues auf. Wächst. Wird geboren. Lebt. Stirbt.

Wie der Tag. Ein Haus. Ein Staat. Du. Wie oft wirst Du geboren? Du gebierst Dich bis Du stirbst.

Aber vielleicht ist das auch nur eine weitere Geburt, ein weiterer Wandel.

Ein Raum für mich

Frau, 53 Jahre

Als ich im März 2015 mit der Diagnose Brustkrebs konfrontiert werde, beginnt für mich die schrecklichste Zeit meines Lebens, aber es beginnt auch, obwohl ich es sehr lange nicht wahrhaben möchte, die Suche nach Freiheit, die Suche nach einem Raum für mich.

Ich bin zu diesem Zeitpunkt 52 Jahre alt, hauptberuflich Familienmanagerin und habe ganz offensichtlich Familie plus Hund, kränkelnde Eltern, demente böse Schwiegermutter, Minijob, Nachhilfeschüler – sprich: Das Leben – voll im Griff. Familie, Freunde, Kollegen und natürlich ich – wir sind eigentlich alle davon überzeugt, dass wenn es einer schafft, es eigentlich nur ich sein kann. Zunächst beschließe ich die Sache mutig und möglichst ohne großes Brimborium anzugehen. Diese Strategie habe ich von klein auf gelernt. Es gibt viel zu erledigen, von so einem Tumor, oder von mir aus auch Mammakarzinom, lasse ich mir nicht meine mühsam aufgebaute heile Welt zerstören. Ich gefalle mir sehr in der Rolle der mutigen Kämpferin. Gedanken, Gefühle, Zweifel lasse ich nicht zu.

Sehr schnell kommen zwei Operationen und es ist klar, dass Lymphen befallen sind, auch Metastasen werden gefunden. Der von mir sehr geschätzte Chefarzt des Krankenhauses führt mit mir ein ernstes langes Gespräch und macht mir klar, dass in meinem Fall eine Hammerchemotherapie plus 36 Bestrahlungen der richtige Weg zur Bekämpfung meines bösen Feindes sei. Zum ersten Mal höre ich den Rat jetzt nur auf mich zu schauen. Wie befremdlich. Wie ist das denn gemeint? Ich werde doch während der Chemotherapie weiter arbeiten.

Es folgt - das Grauen. Das Gift setzt mich schachtmatt. Ich funktioniere gar nicht mehr. Eine Nebenwirkung jagt die nächste, der Medikamentenschrank platzt aus allen Nähten. Mir fällt in dieser Situation zum ersten Mal auf, dass es keinen Raum für mich in unserem kleinen Haus gibt. Einen Ort, der mir einen Rückzug ermöglicht. Mir fehlt die Kraft etwas Raum einzufordern. Jetzt hätte

ich doch eigentlich Grund dazu. Mein Mann, der das Haus finanziert hat, hat einen Raum für sich. Meine beiden Kinder auch.

Äußerlich werde ich immer unansehnlicher, fühle mich sehr unwohl in meiner Haut. Schlimm ist für mich, dass ich mich nicht mehr spüre. Ich bin sehr unzufrieden. Man sagt mir, ich solle alles tun, was ich wolle. Ich habe den Gedanken, ich werde vielleicht sterben, ohne jemals mit mir allein gewesen zu sein. Ohne schlechtes Gewissen einfach mal nur für mich dagewesen zu sein. Möchte diese Krankheit mir sagen, dass ich alles falsch gemacht habe und nun in ein eigenständiges Leben gehen soll? Obwohl das Gift auch mein Denkvermögen beeinträchtigt weiß ich, dass ich finanziell absolut abhängig von meinem Mann bin. Wie hatte es nur soweit kommen können? Warum nur habe ich die klassische Hausfrau gegeben und nie für mich selber gesorgt? Wie dumm muss man sein?

Da sich auch die Augen verschlechtern, kann ich mich nicht mit Lesen o.ä. beschäftigen. So muss ich nachdenken. Auch über mich selbst. Das hatte ich bis dahin eigentlich immer schön vermieden.

In unserem Urlaub habe ich ein Foto von meiner Lieblingsstelle an der Ostsee gemacht. Dieses Bild trage ich immer bei mir. Ich schaue es oft an und ich merke wie sich beim Anschauen mein Brustkorb weitet und ich atmen kann. Das Meer symbolisiert für mich Freiheit. Dort ist, ich weiß es, ein Raum nur für mich.

Die Chemotherapie ist für mich nicht durchzuhalten. Die Sommerhitze, unsere schlechte Luft aus dem Braunkohletagebau, die schwindende Unterstützung meiner Familie setzen mir zu. Ich beschließe abzubrechen. Todtraurig, denn ich habe versagt, laufe ich mal wieder zum Arzt. Ich habe zu dieser Zeit eine lästige Gürtelrose. Mit meiner Zwergenhutze als Krebspatient gekennzeichnet, verfolge ich im Wartezimmer ein Gespräch zweier Wohnmobilisten. Sie tauschen Reiseerlebnisse aus - beide waren in Italien am Meer. Plötzlich durchzuckt mich ein Gedanke - Wohnmobil, Meer, Chemotherapie. Das könnte klappen. Ich fahre einfach mit dem Wohnmobil ans Meer und mache die Chemo dort. In diesem meinem Raum bin ich mit mir und meinen Ängsten geschützt.

Die Organisation übernehme ich. Das ist mein Metier. Es klappt alles, denn mein Onkologe und die Klinik an der Ostsee haben

keine Einwände. Alles möglich. Zu Hause gibt es unschöne Szenen. Das Wohnmobil gehört meinem Mann, er hat es bezahlt. Mein Umfeld schüttelt den Kopf über mich. Viele Vorwürfe werden gemacht. Aber ich bin sicher - nur mit dieser Aktion kann ich meinem Feind Paroli bieten.

Unter Tränen steuere ich Ende August das Wohnmobil mit meinem ertrotztem Raum über die A1 Richtung Ostholstein. Heute weiß ich – ich tue das Richtige. Es gelingt mir die Chemotherapie zu beenden. Am Meer komme ich zu Kräften. Auch, dass es im Oktober auf dem Campingplatz nicht wirklich komfortabel ist, hilft mir zu einer gewissen Normalität zurück. Ich genieße mein Refugium.

Hier kann ich mich benehmen, wie ich will, kann sagen und tun, was ich für richtig halte. Herrlich. Mir fehlen meine Kinder, aber wir skypen beinahe täglich. Sie gehen beide ihren Weg, ich liebe sie sehr und bin sehr stolz auf sie.

Mein Mann kommt zu Besuch und ordnet die Dinge im Wohnmobil wieder so, wie er es für richtig hält. Auch seine übergroße Sporttasche bleibt nach seiner Abreise dort. Ich stelle sie in die Dusche des Wohnmobils. Dort stört sie nicht weiter. Ich dusche im Waschraum des Campingplatzes.

Ich bin seit 38 Jahren mit meinem Mann zusammen. Ich werde mich ihm gegenüber immer loyal verhalten. Das ist mir wichtig. Es gehört für mich an dieser Stelle in diesen Bericht.

Da die Campingplätze im Winter geschlossen werden, komme ich zur Bestrahlungstherapie nach K. zurück. Kurz liebäugle ich mit dem Gedanken mich in der Uni in Lübeck bestrahlen zu lassen und einfach auf dem Parkplatz dort zu campieren. Aber Weihnachten und Sylvester nahen.

Die Bestrahlung in K. ist für mich ein Spaziergang und ich werde Anfang Januar fertig mit meiner Therapie.

Nun bin ich auf Föhr, einer Insel, die meine Eltern in ihren jungen Jahren besuchten und die auch ich immer schon besuchen wollte. Auch hier habe ich eine Baustelle. In Wyk entwickeln sich für mich viele Dinge. Es kommt mir hier auch ab und zu der Gedanke, dass ich vielleicht doch noch ein paar Jahre zu leben habe.

Ich weiß ganz sicher, dass ich, wenn ich nach Hause komme, etwas ganz bestimmt tun werde - ich bekomme einen Raum für mich, mit allen Konsequenzen.

Auf Regen folgt Sonnenschein

oder

Wie ich immer wieder aufstand

Frau, 51 Jahre

Ich habe eine innige Beziehung zu meinem Sohn und einen starken Glauben an Gott, der mir half, die vielen Schicksalsschläge in meinem Leben zu überstehen.

Vor 20 Jahren starb mein Mann mit 30 an einer Sepsis nach nur vier Jahren Ehe. Er war aufgrund seiner angeborenen Herzerkrankung ins Krankenhaus eingeliefert worden.

Nun war ich allein mit meinem damals dreijährigen Sohn.

Meine Schwiegermutter machte mir das Leben schwer, wir wohnten damals alle unter einem Dach.

Für sie war mein Sohn ein Ersatz für ihren verstorbenen Sohn und so behandelte sie ihn auch jahrelang.

Ich litt sehr darunter und fühlte mich mit meiner Trauer um meinen Mann allein gelassen von der Familie meines Mannes. „Du kanntest ihn ja nur 8 Jahre“, sagte meine Schwiegermutter einmal zu mir. Als wenn sie mehr Recht hätte zu trauern.

Die Grabpflege war allein ihre Sache und den Grabstein suchte die Familie ohne mich aus.

Ich fühlte mich zusehends unwohler in ihrem Haus, wusste jedoch nicht, wie ich das ändern könnte.

Ein knappes Jahr später bekam ich Hilfe für meine missliche Lage. Ich fuhr zu einer Mutter-Kind-Kur nach Baltrum.

Nach einem intensiven Gespräch mit der ansässigen Psychologin wusste ich, dass ich mir eine eigene Wohnung suchen musste.

Nach meiner Rückkehr setzte ich das in die Tat um.

Meine Schwiegereltern hatten dafür überhaupt kein Verständnis, befürchteten, sie würden ihren Enkel dann nie wieder sehen.

Dabei lag meine Wohnung im gleichen Dorf, damit mein Sohn weiterhin viel Kontakt zu ihnen haben konnte.

An meinem Umzugstag saß die gesamte Familie meines Man-

nes in der Küche hinter verschlossenen Türen. Keiner von ihnen half mir beim Umzug.

Ich fühlte mich verletzt.

Doch ich bekam wiederum Hilfe in Form meiner Freunde, die tatkräftig mit anpackten. Drei Jahre wohnten wir in einer schönen großen Wohnung und ich blühte zusehends auf.

Irgendwann näherte ich mich meinen Schwiegereltern wieder an, der Abstand hatte uns wohl gut getan.

Als dann ein Baugrundstück in der Nähe meiner Schwiegereltern frei wurde, unterstützten sie uns finanziell beim Bau unseres Hauses.

Allerdings kam dieser Vorschlag von meiner Schwiegermutter, denn sie wollte ihren Enkel wieder in ihrer Nähe haben.

Ich habe damals auch hin- und herüberlegt, ob ich wirklich dieses Haus bauen sollte, ich hatte Angst vor den laufenden Kosten. Was ist, wenn ich das nicht schaffe?

Meine Schwiegereltern beruhigten mich. „Wir sind doch auch noch da“, meinte mein Schwiegervater.

Ein halbes Jahr später verstarb mein Schwiegervater an Darmkrebs. -

Dann war nichts mehr mit finanzieller Hilfe für uns, meine Schwiegermutter alleine konnte uns nicht unterstützen.

Doch ich bin stolz darauf zu sagen, dass ich mit meinem Sohn jetzt schon 15 Jahre in dem Haus wohne und es alleine geschafft habe.

Wir wohnten gerade vier Jahre in unserem Eigenheim, als mein Vater das erste Mal an Krebs erkrankte.

Er wurde erfolgreich operiert, aber dann bekam er im Krankenhaus eine Lungenembolie, an der er fast gestorben wäre. Zum Glück schaffte er es.

Er war ein halbes Jahr genesen, als meine Mutter wegen unklarem Husten ins Krankenhaus kam. Leider stellte sich dort heraus, dass sie Eierstockkrebs hatte. Sie wurde zwar noch operiert, aber nur 2 Monate nach der Diagnose starb sie mit 62 Jahren, viel zu früh.

Mir kam plötzlich der Gedanke, was wäre gewesen, wenn mein Vater ein halbes Jahr zuvor die Lungenembolie nicht überlebt hätte?

Dann hätte ich kurz hintereinander beide Eltern verloren. Ich war Gott unheimlich dankbar, dass er meinen Vater wieder hat gesund werden lassen.

Für meinen Sohn waren diese Verluste innerhalb der Familie, 3 Menschen in 9 Jahren, zu viel für seine Kinderseele.

Er erkrankte 3 Jahre nach dem Tod meiner Mutter an einer mittelschweren Depression.

Für mich begann eine sorgenvolle lange Zeit, die 6 Jahre dauern sollte.

Mein Sohn ging damals unregelmäßig zur Schule, er bekam erst eine ambulante Psychotherapie, dann einen Klinikaufenthalt, wo er sich langsam fing.

Zwei Monate nach dem Klinikaufenthalt bekam er durch das Jugendamt einen Platz in einem Internat für Jugendliche mit psychischen Problemen.

Zu Anfang wollte er dort nicht bleiben, er setzte mich verbal sehr unter Druck. Doch ich hielt dem Druck stand, auch wenn es sehr schwer für mich war, und sagte ihm immer wieder: „Ich möchte, dass du da bleibst.“

Das hat sicher etwas gebracht, dass ich mich da so durchgesetzt habe bei ihm, denn er machte nach eineinhalb Jahren dort seinen Hauptschulabschluss.

Aber diese sorgenvollen Jahre gingen nicht spurlos an mir vorbei. Ich hatte immer weniger Kraft für meinen Alltag, auch auf der Arbeit bekam ich Probleme. Ich war sehr empfindlich und dünnhäutig geworden und dadurch nicht mehr so belastbar.

Doch dann bekam ich ein Geschenk des Himmels, ich verliebte mich in einen Kollegen mit allen Gefühlen wie Herzklopfen, Schmetterlinge im Bauch.

Ich war so glücklich und auch dankbar, dass ich mich plötzlich wieder auf mich konzentrieren konnte und die Sorgen um meinen Sohn in den Hintergrund traten.

Wir sind zwar nie zusammen gekommen, aber mir reichten meine Gefühle für ihn und unser freundschaftliches Verhältnis.

Mein Glück nahm aber jäh ein Ende, als ich ihn eines Tages händchenhaltend mit einer Frau gesehen habe.

Da brach für mich eine Welt zusammen und ich wurde zunehmend depressiv. Mein Sohn, der sich ja wieder berappelt hatte und inzwischen ein Berufskolleg besuchte, ließ sich leider von mir anstecken und wurde auch wieder depressiv.

Er ging irgendwann nicht mehr zu Schule und wurde entlassen. Seitdem ist er zu Hause.

Ich bekam dann durch die Hilfe meines Arbeitgebers schnell einen Termin bei einer Psychotherapeutin.

In dieser Zeit unterstützten mich besonders meine Kolleginnen und zeigten viel Verständnis für meinen seelischen Zustand.

Im Januar 2013 fuhr ich zu einer psychosomatischen Reha an die Nordsee. In den 5 Wochen dort konnte ich viel Kraft aufbauen.

Doch leider war diese Kraft zu Hause schnell wieder aufgebraucht, denn mein Vater war inzwischen zum zweiten Mal an Krebs erkrankt.

Ein Jahr lang benötigte er meine Hilfe und Zuwendung.

Für mich selbst blieb wenig Zeit übrig und die Belastung Beruf, die Sorgen um meinen Vater und meinen Sohn wuchsen mir über den Kopf.

Ich fühlte mich oft hilflos und überfordert.

Nach dem mein Vater kurz in einem Pflegeheim war, starb er im Januar 2014 an seiner Erkrankung.

Meine Geschwister und ich hatten gut zu tun danach mit der Wohnungsauflösung und dem Verkauf der Wohnung meines Vaters. Das war nochmal sehr stressig für mich.

Am 31. Januar war alles erledigt und ich dachte noch „jetzt kann ich zur Ruhe kommen und auch um meinen Vater trauern.“

Doch nur eine Woche später tastete ich einen Knoten in meiner linken Brust. Mir gingen in dem Moment tausend Gedanken durch den Kopf. Hoffentlich ist der Knoten nicht bösartig.

Nach Besuch beim Gynäkologen, einer Mammographie und einer Biopsie stand fest, es war ein hormonabhängiger Brustkrebs.

Mich hat der Befund nicht umgeworfen, weil ich in meinem Leben schon zu viel durchmachen musste.

Das werde ich jetzt auch noch schaffen, dachte ich. Ich habe schon so viel geschafft.

Geholfen hat mir dabei auch mein Gynäkologe, der mir gleich nach der Diagnose Mut machte. Er sagte zu mir, meine Art des Krebses wäre gut behandelbar.

Das machte mir natürlich viel Hoffnung.

Nach der OP sollten Strahlentherapie und Antihormontherapie folgen. Darüber war ich sehr erleichtert, denn eine Chemotherapie hat mir Angst gemacht.

Doch mein Leben wäre nicht mein Leben, wenn es diesmal geradeaus gehen würde.

Ich erhielt die Nachricht, dass die Ärzte in der Tumorkonferenz entschieden hätten, bei mir doch eine Chemotherapie anzuwenden. Und zwar, weil ich noch eine junge Frau bin, weil bei uns Krebs in der Familie liegt und zur Vorbeugung.

Das war ein großer Schock für mich und ich brauchte eine Weile, um damit klar zu kommen.

Ich entschied mich aber für diese Chemotherapie, denn ich hätte nicht damit leben können, sie abzulehnen, weil ich nicht ständig Angst davor haben wollte, dass der Krebs wieder kommt.

Erst als ich diese Entscheidung für mich gefällt hatte, stand ich den ganzen Therapien sehr positiv gegenüber. Das hat mir die nachfolgenden Monate sehr geholfen.

In dieser Zeit schloss ich viele neue Freundschaften, die mir sehr viel Kraft gaben und mich getragen haben.

Natürlich halfen mir auch mein Sohn, meine Geschwister, Freunde, Verwandte und Kollegen durch diese Zeit der Therapien.

Die Anschlussheilbehandlung hier im Haus Sonneneck auf Föhr hat mir dann meine Lebensfreude wiedergegeben.

Ich konnte viel Kraft tanken für die nächsten Aufgaben.

Im Mai 2015 bekam ich einen neuen Arbeitsplatz innerhalb meiner Firma, am alten Platz hätte ich durch mein Lymphödem im linken Arm nicht mehr arbeiten können.

Ich wollte den alten Arbeitsplatz immer schon mal gewechselt haben, mir fehlte dazu der Mut.

Jetzt bin ich in einer Abteilung, wo mir die Arbeit richtig Spaß macht und ich nicht unterfordert bin, ich darf dort sogar rechnen.

Meine Krebserkrankung hat mir nicht nur Leid, sondern auch viel Gutes gebracht.

Ich habe neue Freundschaften geschlossen, eine neue berufliche Herausforderung gefunden, bin viel mehr unterwegs als vorher, habe meine Lebensfreude wieder gefunden, bin gelassener und dankbarer geworden, genieße jeden Augenblick und liebe die Menschen um mich herum.

Ich möchte mit meiner Geschichte Mut machen, niemals aufzugeben. Es geht immer irgendwie weiter.

Tränenreich

Frau 57 Jahre

Normalerweise bin ich beherrscht, empathisch, freundlich, liebevoll, denke positiv und lache gerne. Als Krankenschwester und Heilpraktikerin bin ich geübt im Umgang mit Patienten, Krankheiten, Konflikten, Angst und Trauer. 14 Jahre lang habe ich intensiv Krebspatienten behandelt, Chemos angehängt, deren Nebenwirkungen und die der Strahlen therapiert, Sterbebegleitung gemacht.

Meinen Knoten in der linken Brust habe ich selbst an einem Sonntag getastet. Alles ging rasend schnell: Dienstag Ultraschall beim Gyn, er sprach schon von Chemo, Mittwoch Mammographie und Biopsie. Donnerstag das Ergebnis: ein großer, aggressiv wachsender Krebs. In 3 Tagen stand meine Welt auf dem Kopf! Eine Lawine, die mich überrollte! Ausgerechnet ich! Mein Bauch verkrampfte! Angst! Die Tränen liefen! Was sollte ich tun?? Würde ich sterben? Wann? Wieviel Zeit blieb mir? Hatte ich schon Metastasen? Chemo, meine absolute Horrortherapie! Würde ich dazu gezwungen? Hilfe!

In den folgenden 14 Tagen wache ich nachts auf und die Tränen laufen mir das Gesicht herunter. Angst! Sie überfällt jede Zelle meines Körpers wie eine Flutwelle, die alles mitreißt. Meine Zellen kochen! Hitze! Raus aus dem Bett! Ich muss was tun: aufräumen, kochen, Fernseher an, bügeln! Rasende Gedanken! Wut! Was ist das für ein brutales Etwas in meinem Körper, das mich von innen zerstört?! Ich spüre es nicht, es ist da. Dieses Miststück arbeitet, ohne dass ich es merken oder spüren kann. Diese Ausgeburt der Hölle! Dieses abartige, auf Zerstörung gepolte Ding. Es frisst meine Zellen und erzeugt daraus neue. Schmarotzer! Ein Teufel in Zellengestalt! Raus aus meinem Körper, du hast hier nichts, aber auch gar nichts zu suchen! Die Bügelwäsche schwimmt vor meinen Augen.

Werde ich einen Arzt finden, der mich so behandelt, wie ich das möchte? Keine Hochdosis-Chemo, keine Strahlen, keinen Port!

OP ja und zwar radikal! Brust weg! Ich habe Panik! Ich bin komplett allein und schrecklich einsam mit meiner Entscheidung gegen anerkannten ärztlichen Rat. Aber es ist mein Leben! Nichts ist für mich wertvoller als mein Leben! Was ist für mich der richtige Weg? Werde ich meine Entscheidung irgendwann bereuen? Wenn Metastasen kommen? Ich kann einfach nicht anders, mein Bauch und mein Gefühl zeigen mir meinen Weg und er ist der richtige für mich. Keine Chemo!

Wie soll ich es meinem Sohn sagen? Ich habe ihm versprochen, 84 Jahre zu werden! Wie verkraftet er es? Ich war Zeit seines Lebens nicht einmal ernsthaft krank gewesen. Ich fühle mich als Mutter-Versagerin, wie kann ich ihm das antun?

Mein zweiter Schock kam wenig später: meine rechte Brust zeigte ebenfalls einen Knoten, unauffällig. Er wurde während meiner ersten OP auf meinen Wunsch hin entfernt. Ergebnis: bösartig, langsam wachsend, Hormon abhängig. Fassungslosigkeit nistete sich ein! Noch nie hatte ich 2 verschiedene Tumore in je einer Brust einer einzelnen Frau erlebt! Wut! Frustration! Entsetzen! Waschmaschine beim Schleudergang! Wo sollte das enden? Gab es irgendeine Chance für mich? Was passiert in meinem Körper? Bin ich verseucht? Wovon? Habe ich Schuld an dieser Misere?

Die Schulmedizin verordnet mir Hochdosis-Chemo, Strahlen und Anti-Hormontherapie. Ich lehne ab.

Ich bin stark und rappel mich auf. Aufgeben war noch nie mein Motto. Ernährung ändern, entgiften, Zeit haben, Sport. Ich entdecke den Unterbacher See für mich und beginne nach einer Ayurvedischen Entgiftungskur mit täglichen Spaziergängen um den See. Erst gehen, dann walken, dann joggen. Die Luft ist herrlich, Sonne und Regen auf meinem Gesicht. Ich jogge meinem Krebs davon! Ich jogge das erste Mal in meinem Leben! Warum? Als Kind eine Wirbelsäulenverblockung, beide Schrauben gebrochen, den Rollstuhl im Nacken. Nie wieder Sport! Jetzt, mit 57 Jahren, jogge ich, mein Rückgrat entspannt und befreit. Alles ist leicht!

Einige Wochen später kommen mir in allen möglichen Situationen die Tränen, die Augen laufen einfach über, als wenn sie eigenständig sind und einfach machen was sie wollen. Sie heulen!

Warum? Weil ich Krebs habe? Ist es das? Bestimmt, aber da ist noch mehr.

Die eigene Unvollkommenheit? Nicht perfekt sein zu können? Warum muß ich perfekt sein? Bin ich weniger wert als nicht perfekte „Powerfrau“? Was zeige ich nach außen und was gestehe ich mir selber zu? Im Moment fühle ich mich unausgeglichen, ausgepowert, zerquetscht wie eine Zitrone. Ich brauche viel Kraft für mich und zeige Freunden und Familie nicht immer, wie es mir wirklich geht. Ich will sie nicht belasten. Was ein ausgemachter Blödsinn! Hirnverbrannter Mist! Was erzähle ich da? Ich habe enge Freunde und Familie, die mich mit meinen Ängsten und Sorgen aushalten und unterstützen. Und das auch noch gerne tun. Ich brauche sie nur anzurufen. Hilfe anfordern. Sie sind da. Ich werde es ab sofort vermehrt tun.

Von einigen meiner Freunde und meiner Familie höre ich: es geht dir doch gut, du schaffst das, mach weiter so, du siehst gut aus, du kannst doch wieder arbeiten, plane deinen Tag, tue etwas, Gott wird alles richten. Brauche ich das? Nein, überhaupt nicht. Ich will auch nicht so wie bisher weitermachen und abwarten, bis „Gottes Abrissbirne“ mich erwischt.

In meiner Familie konnten wir keine Schwächen zeigen. Unser Motto lautete: schaffen, schaffen und nochmals schaffen. Ruhen ist ungesund und Tatenlosigkeit ein Gräuel vor dem Herrn. Wenn du krank bist, dann beten wir. Wenn es dir nicht gut geht, dann nimm eine Tablette und mach weiter. Arbeit und Karriere sind die absoluten Bestätigungen im Leben. Sprich: bete und arbeite!

Definitiv ist das nicht mein Lebensstil! Ich habe ein Recht auf Freiheit und meine Wahl der Lebensführung. Einfach nur mal da-sitzen und mit einem guten Gefühl im Bauch Zeit verstreichen zu lassen. Stille. Einkehr. Friede mit mir selbst. Wenn Tränen laufen, sie einfach laufen lassen. Ich stelle auf einmal fest, es ist gar nicht mehr so schlimm zu weinen. Es verändert mich, es macht mich weicher, toleranter, offener für Fremdes, die Angst verliert sich.

Weinen ist gut für mich. Muss ich wirklich wissen, warum ich weine? Irgendwie scheint es gar nicht mehr wichtig zu sein. Wichtig ist nur, dass ich es tue. Wichtig ist, dass ich mir **mein Reich der Tränen** gönne und Zeit dafür nehme.

Es geht mir gut, keine Schmerzen, volle Beweglichkeit, keine Metastasen, meine selbst gewählten Untersuchungsmethoden zeigen sehr gute Ergebnisse. Meine Zellen arbeiten einwandfrei und besser als gestern. Im Juni steht wieder die Ayurvedische Entgiftung auf dem Plan. Und am Ende des Jahres wünsche ich mir eine Afrikareise.

TRAUM

Mann, 72 Jahre

„Nä, wat is dat hier schön!“ Sie hören’s schon, so ähnlich geht Ruhrgebiet-Slang. Da lebe ich schon seit Jahrzehnten. Aber ehrlich, oder äalich, die Luft hier, wo die Möwen über dem Meer kreischen, wo der Himmel sich mal blau und rosa über dem Wasser spiegelt, wo er mal wolkig bauschig auftritt, mal diesig und so grau, dass er ohne Horizont mit dem Meer verschmilzt, ist wunderbar. Aber da gerade Winter herrscht, ist die Luft auch mal kalt und scharf von Osten oder überrascht mit Schneeflocken über Nacht. Da ist es doch besser in dem gut geheizten Hause, wo ich mich zur Zeit aufhalte.

Wo das Haus steht? Auf einer feinen Nordseeinsel, hier nur durch eine einfache Straße getrennt von der Promenade, hinter der der Sand beginnt und an den noch weiter hinten die Wellen spülen, in diesen Tagen zusätzlich mit einem Eisrand.

Sie denken jetzt sicherlich an ein Ferienhaus. Nein, es ist eine Klinik, besser gesagt eine sogenannte Reha-Klinik. In ihren Gängen liegt ein betörender Duft, mediterrane Kräuter, orientalische Wohltaten, so, als ob man gleich in einen Traum fallen müsste. Auf jeden Fall aber loslassen und entspannen. Denn die Menschen, die hier durch die Gänge gehen oder im Clubraum einen Kaffee nehmen, haben eine sehr belastende Therapie hinter sich gebracht, mit der man eine furchtbare Krankheit bekämpft: Krebs. Ich gehöre auch dazu, und keiner von uns weiß, ob er endgültig genesen ist. Krebs, ich kenne auch das englische Wort «cancer», bei dem ich ein Wesen mit zwickenden Scheren und spitzbeinigen Gliedmaßen vor mir sehe, das sich unentrinnbar auf mich zu bewegt, über mich kommt, und ich liege hilflos unter ihm. Hier im Haus sollen die Folgen der Gifte ausgebügelt werden, mit denen die Ärzte meinen Körper traktiert haben, nach bestem Wissen und Erfahrung der Medizin selbstverständlich.

Am Nachmittag Nordic Walking am Strand. Die Füße graben sich in gefrorenen Sand. Der graunasse Himmel des Vormittags

hat sich verzogen, Sonne steht über dem Meer und glitzert auf dem Wasser. Der Tag klingt aus mit einer gemütlichen Schachpartie. Dann kommt die Nacht. Während ich das Licht ausschalte und eine bequeme Lage suche, noch das Kopfkissen zurechtknülle, denke ich: Na, wer wird mich diese Nacht besuchen?

Wer nur könnte mich ‚besuchen‘? Es sind Gespenster der Nacht, und sie kommen öfter. Sie formen sich aus Begebenheiten und Personen, mit denen ich, meist vor langer Zeit, zu tun hatte. Träume, so widersinnig und unwirklich, dass ich sie am nächsten Morgen mit einem einzigen Gedankenstrich auswische wie einst meine Schiefertafel in der ersten Schulklasse. Daher fühle ich mich, bevor der Schlaf über mich sinkt, den Gespenstern der Nacht überlegen. Ich grinse über sie hinweg und in mich hinein und schließe die Augen ..

Das Traumgespenst der Nacht, das heute über mich kommt, ist so:

Ein unbestimmtes Dunkel-Blau, darin Gestalten. Grau. Glatzköpfig. Ohren wirken daher zu groß. Hängende Köpfe. Gesichtlos. Ich bin dabei. Ich bin einer von ihnen. Bleierne Bewegungen. Ach, es hat ja alles keinen Sinn mehr! Wozu noch? Für wen noch leben? Nicht viel mehr als dahinvegetieren. Für was? Wer liebt uns? Eingefrorene Tränen. So nutzlos! Wir werden in eisigen Winden verwehen, und keiner wird rufen. Aber bevor so namenloses Verschwinden eintreten kann, wählen wir den Freitod! Tot. Mau-setot. Tod oder Kampf? Tot!

Ein anderer Traum folgt, als ob einer nicht schon genug gewesen wäre.

Ich schaue auf die Uhr. Verflixt! Die Stunde hat schon begonnen und ich bin zu spät. Meine Schüler warten, einige toben umher, einige werfen Schultaschen durch die Klasse, die ihnen nicht gehören. Aber ich bin noch in Unterhosen, kann nicht hin, um Einhalt zu gebieten. Ich eile, stehe vor der Klassentür. Alles ist still, keiner da. Alle weg. Au wie! Dienstaufsichtsbeschwerde. Da baut sich der Direktor vor mir auf. Ich bin nervös. Er sagt: „Deine Vertretungsstunde haben wir gestrichen.“

Ein Ruck. Das Zimmer ist schwarz-dunkel. Mein Bett warm. Eine Straßenlaterne zieht eine helle Linie über die Zimmerdecke.

Wach bin ich. Noch mitten in der Nacht. Ich drehe mich auf die andere Seite, aber Schlaf kommt nicht zurück. Ich liege, wechsel die Seite, ziehe das Kopfkissen ...

Eine Last liegt auf mir. Ich kann mich nicht wehren.

Als endlich der Wecker schrillt, weiß ich, dass ich den Traum über das Chaos in der Schulklasse weglächeln kann. Mein Direktor von damals ist lange tot, und Kontrolle über eine Klasse habe ich nie wirklich verloren. Aber die Last, sie bleibt - und lässt mich Hirn und Herz durchforsten:

Welches Ereignis hat mich zu einer der grauen Gestalten gemacht?

Ich habe eine Vermutung. Aber die sage ich nicht. Machen Sie doch Ihre eigene!

Ich bin Ich

Frau, 67 Jahre

Ja, ich bin ich. Ich bin nicht das, was andere aus mir machen oder in mir sehen wollten. Ich habe etwas im Leben erreicht, wie man so schön sagt, aber nicht das, was ich immer wollte, was jedes Kind will, die Liebe und Achtung und den Respekt meiner Eltern. Bis heute nicht.

Ich habe Angst. Bin ich doch nicht ich, sondern das Angstwesen, das meine Mutter aus mir macht, immer noch macht? Lebt sie deswegen noch wie im Buch „Hannas Schwestern“, wo die kranke Mutter erst stirbt, nachdem ihr angstbesessener Sohn sich das Leben genommen hat? In dem Buch steht auch, dass jemand, der sich selbst hasst, sich an seinen Töchtern dafür rächt. Ist das so? Warum? Was erreichen sie dadurch für sich? Ich wache morgens mit geballten Fäusten auf. Wut? Gegen wen? Meine Mutter oder mich? Ich presse die Zähne fest aufeinander. Jedes noch so kleine überstehende Stückchen wird nachts abgeschliffen. Warum? Warum? Warum? Fragen, die unbeantwortet bleiben. Jedes Mal, wenn eine mir lieb gewordene Person oder auch eine mir wenig liebe Person - wie früher mir nicht wohl gesinnte Kollegen, vor allem eine Kollegin - eine Frage unbeantwortet lassen, drehe ich am Rad. Warum? Warum? Warum tun sie mir das an? Warum antworten sie nicht? Was habe ich ihnen getan, um diese Behandlung zu verdienen? Jede unbeantwortete SMS oder Email löst die gleiche Reaktion aus. Dabei kommt bei mir die Szene hoch, in der ich zu Hause meine Probleme und Fragen vorgetragen hatte. Es saßen mein Vater, meine Mutter und mein 10 Jahre jüngerer Bruder dabei. Schweigen. Meine Mutter verließ das Zimmer ohne ein Wort. Stumm saßen Vater und Bruder da. Ich wartete Nach 2, in Worten zwei, Stunden verließ auch ich das Zimmer fluchtartig. Ich hielt es nicht mehr aus. Warum verdiente ich keine Antwort? Oder warum wollten sie mir keine geben? Was stimmt mit mir nicht?

In meinem eigentlich erfolgreichen Leben sind mir immer wieder Unfälle passiert, die mich körperlich bremsten. Warum? Sind

es die Verwünschungen meiner Mutter, dass ich 6 Auffahrunfälle erleben musste und unter den Folgen mit HWS-Syndrom leide? Bei den Gerichtsverhandlungen wegen des Testaments hat sie mich als Satan und anderes Schlimmes beschimpft. Ich sei an ihrem Elend Schuld, wo sie doch jetzt endlich über Geld etc. verfügen könnte. Hatte ich deshalb als Strafe oder Verwünschung meiner Mutter einen Muskelabriss und 2 verschiedene Krebsarten, Blase und Gebärmutter, unter deren Bestrahlungsfolgen ich noch leide? Der Strahlentherapeut sagt, kann nicht sein, ist alles nur in meinem Kopf (beim nochmaligen Durchlesen habe ich gesehen, dass ich „ihrem Kopf“ geschrieben hatte!). Sofort steht mein Vater vor meinem inneren Auge und nickt. Werde ich es nie los? Der gynäkologische Operateur ist entsetzt, dass ich nach 3 Monaten noch nicht meinen „ehelichen Pflichten“ nachkommen konnte. „Wie geht’s denn ihrem Mann damit?“ ist seine Frage. Neue Angst: was stimmt mit mir nicht? Bin ich nicht normal? Ich liebe ihn doch! Mein Mann dagegen ist sehr liebevoll mit viel Verständnis. Ein Mann, der mir von meiner Mutter geneidet wird. Warum? Freut sich eine Mutter nicht, wenn ihre Tochter einen guten Partner gefunden hat? Sie nicht. Mit 36 heiratet man eh zu spät. Mit 24 machte sie mir klar, dass ich wegen meiner ständigen Widerworte sowieso keinen Mann mehr abkriegen würde. Komischerweise habe ich das immer im Kopf. Neue Angst, dass ich ihn vielleicht nicht behalten kann.

Ich wollte unbedingt ein oder mehrere Kinder, aber bitte nur mit Vater. Meine Schwester war wie meine Mutter früher ungewollt schwanger geworden und heiratete mit 18 auf Geheiß meiner Mutter im schwarzen Kostüm. Es war eine traurige Hochzeit. Meine Mutter versorgte dann das Baby, damit meine Schwester nach abgebrochener Lehre arbeiten, sprich Geld verdienen konnte. Nie wieder würde sie das tun, betonte meine Mutter wieder und wieder. Es konnte nur in meine Richtung gemeint sein, denn unser Bruder, ihr einziges gewolltes Kind und noch dazu ein Sohn, war zu jung.

Ich bekomme wieder Bauchschmerzen und werde zittrig, während ich dies schreibe und ja, die vorhergesagten Tränen fließen

endlich. Auch ich wurde ungewollt während meiner Sprachassistententätigkeit in Frankreich schwanger, ungewollt wie früher zweimal meine Mutter. Riesenangst! Was nun? Ich steckte in der letzten Ausbildungsphase. Sollten meine Bemühungen um Unabhängigkeit und ein besseres Leben umsonst gewesen sein, weil ‚mein Baby‘ würde sie ja nicht versorgen! Es war 1970. Die 68er hatten viel erreicht und veröffentlicht, wie die Stern-Ausgabe „Ich habe abgetrieben«. Es gab in Paris Ärzte, die weiter nach London zur Abtreibung vermittelten. Ich habe es gemacht. Ein katholischer Priester hat mir vor meiner kirchlichen Hochzeit die Absolution erteilt. Alles gut? Frage: warum ist mir das passiert? Wollte meine Mutter sehen, ob <ich dann keine Widerworte mehr gebe? Wieder keine Antwort. Es macht mich unruhig, unstat. Ich hatte eine Stelle nach bestandener Prüfung.

Ich fand eine neue Ersatzfamilie bis ich eine Wohnung hatte. Aber ich konnte dann die Nachmittage nicht gut allein zu Hause sein. Ich bin mindestens einmal pro Woche nach K. gefahren, habe zeitweise bei befreundeten Familien gewohnt, hatte völlig falsche Beziehungen, aus denen ich aber immer rechtzeitig glücklicherweise und unverständlich für meine Eltern, wieder ausgestiegen bin. Sowie ich Ähnlichkeiten mit bereits Erlebtem sah, machte ich Schluss. Dann kam mein jetziger Mann an die Schule und ich dachte, als ich ihn sah: schade, zu groß (ich 1,56, er 1,89), zu jung (ich 32, er 27), also Angst, dass er sich bestimmt nicht für mich interessieren würde. Ich hatte große Angst vor dem ersten Besuch bei seiner Familie, aber ich fühlte mich sofort zu Hause. Es war natürlich auch eine Kriegstraumafamilie: meine Schwiegermutter hatte im Krieg 2 Ehemänner verloren, je 1 Kind. Vom dritten Ehemann bekam sie noch 3 Kinder. Das letzte starb als Baby an Typhus. Mein Schwiegervater war als Bordfunke im Krieg 4mal abgeschossen worden und hatte 4mal überlebt. Auch diese Familie hatte mit väterlichen Alkoholproblemen zu kämpfen, die wiederum meinen Mann krank gemacht hatten. Wenn meine Schwiegermutter Wut hatte, hörte man sie in der Küche beim Kochen „O Haupt voll Blut und Wunden ...“ singen und dann war es besser. Ihre Wut fand Worte, hier wurde geredet, es blieben die Fragen

nicht unbeantwortet. Natürlich war der Neid meiner Mutter auf meine für mich so nette Schwiegerfamilie sofort da. Mit meiner Schwiegermutter konnte ich mich über wirklich alles unterhalten, wir konnten uns streiten, aber hier gab es kein stunden- oder wochenlanges Schmollen wie bei mir zu Hause. Sie drehte sich um und alles war wieder gut. Ihren Tod habe ich als schönes friedliches Erlebnis im Gedächtnis. Bei ihrer Beerdigung gönnte mir meine Mutter selbst meine Tränen nicht. Sie wollte, dass ich mich zu meinen von meinem Schwiegervater zur Beerdigung geladenen Eltern setze, was ich nicht getan habe. Ich gehörte da nicht hin. Ich weine schon wieder. Mir fehlt meine Schwiegermutter und meinem Sohn die Oma, die ihm meine Mutter bis heute nicht sein will. Meine Bauchschmerzen verstärken sich. Will meine Mutter nicht, dass ich das schreibe und fremde Menschen davon erfahren? Sie sitzt wie eine Spinne in meinem Kopf und hält mich klein. Warum, warum, warum? Wollte sie, dass ich genau jetzt den Brechdurchfall bekomme, damit Ich nicht am Schreibseminar teilnehmen kann? Ist es wirklich ein Virus oder ist sie der Virus? Alles nur unbeantwortete Fragen, die mich verrückt machen. Ich muss Pause machen.

Anweisung der Ärztin war, das Zimmer 2 Tage nicht zu verlassen. Man dürfe mich nicht auf dem Flur sehen. Ich habe in der Nacht geträumt: Ich bin in einem Schloss wie im Märchen. Ich bekomme merkwürdigerweise von meiner Schwester Besuch. Ich darf das Schloss nicht verlassen, aber meine Schwester überredet mich zu einem Spaziergang. Im Park bekomme ich Gewissensbisse, laufe durch den Park zurück und treffe auf die Ärztin, die sich auf ihr Wochenende freut. Was war das denn? Eine total nette Frau und normale Anweisungen, warum meine Traumreaktion? Ich habe doch das Zimmer gar nicht verlassen und wollte es auch nicht. Wieder eine unbeantwortete Frage, diesmal von mir an mich gestellt oder nicht?

Warum habe ich diese Ängste, die mir eingeben, dass ich immer, wenn ich etwas erlernt habe, es also dann kann, es anschließend nie wieder kann? Ist es, weil mir in meiner Kindheit alles, was ich schön und gut fand und auch machen wollte und konnte, klein

geredet und ausgeredet wurde? Selbst nach Pädagogikstudium sprach mir meine Mutter pädagogische Fähigkeiten ab. In ihren Augen war ich unfähig die Kinder meiner Schwester während ihres Klinikaufenthaltes 3 Monate bei mir zu haben. Meine Freundin aus Schultagen sagte während der Gerichtsverhandlungen zu mir, dass meine Mutter „eine böse alte Frau“ sei. Meine Schwester verwandelt sich gerade ebenfalls in eine solch böse Frau. Kam sie deshalb in dem Traum vor? Fragen über Fragen.

Warum stellte meine Mutter meinem Bruder die schulisch erfolgreiche ältere Schwester ohne mein Wissen als nachahmenswert hin, entwickelte so in ihm Versagensängste. Wollte sie einer guten geschwisterlichen Beziehung entgegenwirken, nur Mutter-Sohn-Beziehung zulassen? Das zumindest hat sie geschafft. Heute lebt sie wieder mit ihm unter einem Dach, Schwiegertochter und 4 Kinder sind vertrieben. Aber finde ich das gut? Nein, er tut mir leid, auch wenn er mir gegenüber total verhärtet ist. Mit seinen Problemen kann und will ich mich aber nicht beschäftigen oder doch? Warum schreibe ich sie dann auf? Lenke ich wieder von mir ab? Mein Bruder ist mir eine völlig fremde Person. Soll er es bleiben?

Warum schafft es meine Mutter, die früher gute Beziehung zu meiner Schwester, wie ich seit kurzer Zeit weiß, Halbschwester, zu zerstören? Meine Schwester hat keinen Wert darauf gelegt oder es nicht hinbekommen mit mir zusammen gerichtlich unsere Existenz bestätigen zu lassen. Wie sagte die Schwester meines Vaters: „So etwas tut man nicht, man geht nicht gegen die Eltern vor Gericht. Du bist enterbt.“ Neue Schuldgefühle? Ich dachte nicht, denn ich konnte ihr entgegnen, dass eine Tante vererben könnte, wem sie wolle, aber Eltern nicht. Und dennoch war sie da, die Spinne ‚Angst‘, die ganze Zeit. Ich musste eine Freundin bitten, mich neben meinem Anwalt zu den Gerichtsverhandlungen zu begleiten. Es war ein Albtraum: eine junge Richterin, ein schmieriger, Rotlichtmilieustimmung verbreitender, halb im Stuhl liegender gegnerischer Anwalt, meine ohne Unterlass dazwischen schreiende Mutter, mein eiskalter Bruder, meine nicht vorhandene Schwester. Ich ging auf meine Mutter vorher zu, wollte sie mit

Handschlag begrüßen, quasi um Verständnis bitten. Sie versteckte ihre Hand hinter ihrem Rücken. Ich war voller Entsetzen, zitterte, war froh über die Begleitung der Freundin, die sofort bereit dazu war, obwohl sie zeitlich sehr angespannt ist. Ich danke ihr mein Leben lang. Die Richterin hat schweigend zugehört, aber mich bestätigt.

Ich habe anschließend 2 Jahre lang alles mit einem Psychologen besprochen. Auf seinen Rat hin habe ich meiner Mutter einen langen Brief geschrieben, da sie ja das Gespräch verweigert. Diesen Brief sollte ich dann nicht abschicken, verbrennen oder vergraben oder aufheben. Ich weiß nicht mehr, was ich damit gemacht habe. Ich glaube, ich habe ihn aufgehoben. Ich dachte jedenfalls, dass es mir jetzt besser gehen müsste. Es war ja abgearbeitet. Ein glatter Schnitt. Kein Kontakt mehr zu Mutter und Bruder. Aber die Schwester und ihre Familie, an der ich doch so hänge? Was wird damit? Nichts ist gelöst, alles sitzt weiter im Kopf und in der Seele. Die schlafende Spinne wacht von Zeit zu Zeit auf und treibt ihr böses Spiel weiter. Warum?

Meine Neffen und Nichte halten Kontakt, aber bei der Hochzeit des jüngsten Neffen hat meine Schwester auf meiner Abwesenheit und der meiner Familie bestanden. Ich verstehe es nicht. Warum? Ich leide sehr darunter. Ich muss häufig daran denken. Ich verletze mich bzw. meine Fingernägel, seit ich mit 8 Jahren aufgehört habe, am Daumen zu lutschen. Es war vorbei, es fängt wieder an in diesen Tagen. Meine Schwester durfte nicht wissen, dass ich im Sommer mit Nichte und deren Tochter (12) in Spanien war. Ich habe ihnen ein Fotoheft als Erinnerung gemacht, auch, damit sie es sieht. Aber zeigen sie es ihr? Warum wird sie zu einer jüngeren Ausgabe meiner Mutter: einer bösen alten Frau, der ihre Tochter nichts Recht machen kann, nur ihre beiden Söhne. Warum muss sich alles wiederholen und ich kann nur hilflos zusehen, da ich es erkenne? Kann ich überhaupt helfen? So, und darf ich es mit Spinne im Kopf?

Ich habe meine Mutter nicht darum gebeten, mir das Leben zu geben, auch meinen Vater nicht. Mein Vater weinte im Krankenhaus wenige Tage vor seinem Tod, als er mich sah, konnte aber

seit Jahren nicht mehr sprechen. Aber reichte das? Ich konnte nicht weinen. Er war immerhin 75 und hätte Zeit genug zum Reden oder Umarmen oder Anerkennen in seinem Leben gehabt. Warum habe ich das immer ausgehalten in der Vergangenheit z.B. die Fahrt in die Normandie, die er unbedingt mit mir machen wollte, natürlich wegen meiner Französischkenntnisse. Selbstverständlich war auch meine Mutter dabei, ebenso mein Bruder und sein Freund. Die ganze Fahrt war ein einziger Albtraum für mich: die vielen Gräber, Gewehre am Strand, Kriegsmuseen überall, die Restaurantbesuche, die ich auch noch zahlen musste für alle, weil sie ja keinen Hunger auf Menüs hatten. Es war, als ob mir meine zweite Heimat Frankreich vermiest werden sollte, wenn auch unabsichtlich, denn mein Vater schwärmte von der Normandie. Ich war hin- und hergerissen. Ich habe es ihm zuliebe gemacht. Aber was kam zurück?

Immer habe ich gemeint, ich muss den Kontakt zu meinen Eltern suchen, wenn nichts von ihrer Seite kommt. Ich merke, wie ich beim Schreiben Bauchschmerzen bekomme. Hat meine Mutter mir den Virus geschickt, damit ich mein Trauma nicht loswerden kann? Hatte ich einen Kaiserschnitt bei der Geburt meines Sohnes, weil sie nicht wollte, dass ich wie sie und meine Schwester eine leichte Geburt habe? Warum gönnt sie mir nichts? Warum hat sie, hat mein Vater, nie Fragen beantwortet, die ich stellte? Es gab immer nur Schweigen. Es geht so weit, dass ich wie allergisch reagiere, wenn mir im Leben Schweigen auf gestellte Fragen begegnet. Ich werde immer nervöser. Ich muss Pause machen, meinem Bauch einige Streicheleinheiten geben.

Ich kann doch eigentlich froh und dankbar sein. Ich habe einen wunderbaren Mann, einen netten Sohn mit netter Freundin. Ich war im Beruf erfolgreich und konnte viele junge Menschen ins Leben begleiten und ihnen hilfreich zur Seite stehen. Das haben sie mir dankbar bestätigt. Sie freuen sich mich zu treffen. Viele sind mit mir befreundet. Aber das Eine fehlt mir und kann scheinbar nicht ersetzt werden, durch nichts. Ist das denn möglich?

Ist das vielleicht auch der Grund dafür, dass ich freundschaftliche Beziehungen nicht gut aufgeben kann, fast daran hänge?

Wenn sie von der anderen Seite gelöst werden oder durch Schweigen aufhören, werde ich unruhig, suche den Grund in mir, beschuldige mich, höre nicht auf, darüber zu grübeln. Ich komme immer wieder auf meine Freundinnen und Freunde zu, wenn ich länger nichts höre. Ich bemühe mich um sie. Es ist bestimmt der Grund dafür. Ich kann diese Art der Zurückweisung nicht ertragen, ich will es nicht dazu kommen lassen.

Eine meiner besten Freundinnen, eine ehemalige Schülerin, 15 Jahre jünger, erzählte mir, dass sie alles, was ich ihr von mir sagte, ihrem Mann weitergeben würde. Ich war wie erstarrt über diesen Vertrauensbruch und habe ihr gesagt, dass ich das auf keinen Fall möchte, weil es für mich ein Vertrauensbruch ist. Sie muss es ihrem Mann erzählt haben, denn seitdem ist es zu keinem Treffen mehr gekommen, nur sporadische nichtssagende SMS ohne Antworten auf meine Fragen. Ihr Mann ist so alt wie ich, auch 1948 geboren, auch seine Leichen im Keller, aber dadurch verhärtet und ohne eigene Freunde. Ich habe den Eindruck, er ist eifersüchtig auf alles Schöne, was seine Frau ohne ihn mit mir unternimmt. Jetzt ist er in Rente und wartet nur darauf, dass sie von der Bank nach Hause kommt und mit ihm etwas macht, aber bitte nur mit ihm. Schon wieder ein Deja-vu? Ähnliche Verhaltensweisen wie bei meinem Vater und meiner Mutter? Es macht mich verrückt. Ich möchte die Freundin nicht verlieren. Aber kann und darf ich mich in ihr Leben mischen? Fragen über Fragen.

Ich will ich sein! Aber bin ich es, kann ich es, darf ich es? Darum habe ich immer gekämpft. Soll alles umsonst gewesen sein? Da fällt mir ein, war da nicht jemand, der mich immer wieder aufrechtete, mir Mut zum Weitermachen gab, mich zum Forschen nach eventuellen Krankheiten antrieb, mich stolpern ließ, dass ich mit Nasentrümmerbruch ins Unfallkrankenhaus musste und zurück überwiesen wurde und man so rechtzeitig den aggressiven Gebärmutterkrebs entfernen konnte? Warum mussten da die anfänglich so verständnisvollen Ärzte mich so nach geglückter OP und Bestrahlung niedermachen: „Was wollen Sie. Es muss Ihnen doch jetzt gut gehen.“ Warum war und ist das nicht so? Ich habe meinen Krankenhausaufenthalt wie in einem Film erlebt, in

dem jemand, der mir ähnlich sah, vorkam. Bei der Bestrahlung wurde mir klar, dass ICH in dem Film bin und konnte endlich weinen. Aber da erwachte die Spinne wieder in den ärztlichen Äußerungen. Sie sind da und kommen immer wieder zurück, wenn es mir nicht gut geht. Was will ich denn? Ist doch alles gut! Nichts ist gut. Ich bin immer noch im Spinnennetz gefangen. Aber ich möchte doch wirklich ich sein!

Ich habe mal gelesen: Wer verzeiht, erlöst vor allem sich selbst. Ich dachte, ich hätte“ verziehen, fühle mich aber nicht erlöst.

Mama mia –

der Krebs hat meine Rolle gefressen

Frau, 64 Jahre

DAS ist kein Pickel. DAS musst du untersuchen lassen. DAS sieht gar nicht gut aus - DAS muss abgeklärt werden.

DAS, lerne ich, ist ein bösartiges Geschwulst, ein Krebsgeschwür in meiner Brust.

Und ein Schlag in meine Magengrube. Wie gemein, wie hinterhältig, sich in meinem Körper unheimlich still und leise einzunisten und zu nagen und zu nähren!

DAS hat jetzt auch einen Namen: mama-ca. Mamaka - welche eine Bezeichnung für diesen unersättlichen Lindwurm, der sich ungefragt wie selbstverständlich als ein Teil von mir dazu gesellt hat.

Mama, la mama, die Mutter, die Einzige. Dass dieser Name lediglich die Brust, die ‚Milchtüten‘, bezeichnen soll, sticht mir in die Nase, sticht mir in die Augen, lässt mich die Stirn runzeln, den Kopf schütteln.

Mama, die Mutter, weckt doch viel weitreichendere Gedanken- und Gefühlswelten! Allein der Name lässt Wärme aufsteigen, weckt liebevolle Gedanken, zärtliche Gefühle!

Die Mama verkörpert den sicheren Hafen, den Fels in der Brandung, die Person, die uneingeschränkt liebt. Sie versorgt und sorgt sich um alle ihr anvertrauten Wesen; sie beschützt, stützt, verteidigt, versteht, berät geduldig und selbstlos mit offenen Armen, offenen Ohren, offenem Herzen in der Hoffnung, dem Nachwuchs eine lebenswerte Zukunft zu bereiten. Mit dieser angestammten Rolle habe ich einen ganz selbstverständlichen sicheren, anerkannten Stand in meinem sozialen Umfeld.

Aber ist die Frau erst als Mutter eine ‚richtige‘ Frau? Sind alle anderen Wünsche, Vorstellungen, Ziele im Leben tatsächlich zweitrangig? Was macht mich als Frau aus? WER bin ICH? Welche Schwerpunkte will ich setzen?

Ein Blick in den Spiegel macht unmissverständlich klar: Ich bin nicht mehr die, die ich vor mama ca gewesen bin. Ich verkörpere nicht mehr den Fels in der Brandung - ich schwanke und taumele und schwebe und treibe wie ein Kiesel in der Brandung. Der Krebs hat nicht nur das Gewebe meiner Brust angenagt, er hat sich tief in das Geflecht der eingefahrenen Rollen in meinem Leben gefressen. Dort gärt und schwärt er und fordert mich heraus, meine Rollen neu zu gewichten, zu verknüpfen und auszuleben. Doch ein weiterer forschender Blick in den Spiegel verrät: Es ist eine Reise ins Ungewisse.

Mitten in meine verzweifelte Verwirrtheit klingt die Stimme meiner Mutter. „Tja, Mädchen“, sagt sie, „leben heißt einmal mehr aufzustehen als hinzufallen. Du wirst aus den vielen herumliegenden Puzzleteilen die richtigen herauspicken und zusammenfügen! Aber erst einmal atme gaaanz tief durch und dann halt's wie die Engländer: Relax, eat well, grow strong!“ - Ja, Mama.

Leben? Mach ich später mal!

Frau, 46 Jahre

Ein Jahr vor meiner Erkrankung sagte ein guter Freund zu mir: „Du hast doch ein tolles Leben! Einen liebevollen Mann, eine schöne Wohnung, einen guten Job und ein neues Auto.“ Ja, dachte ich, stimmt schon. Aber warum bin ich dann so unzufrieden?

Mein Leben war ein kratziger Wollpullover geworden: Von außen ganz hübsch. Aber je länger ich ihn an hatte, desto mehr irritierte er die Haut. Kein Wunder, dass selbst enge Freunde nicht unter die Oberfläche sehen konnten. Ich konnte ja selbst nicht benennen, was mich so quälte.

Mein Leben war wie eine Haut, die zu eng geworden war: immer mehr Druck, immer weniger Bewegungsspielraum. Pures Funktionieren in selbstgeschaffenen engen Strukturen. Aber, dachte ich, leben kann ich ja später noch. Ganz nach dem Motto: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“

Denn Zuwendung, Liebe, Anerkennung – also die schönen Dinge des Lebens – das hatte ich als Kind früh lernen müssen, ist nur für Leistung zu haben. In einer meiner ersten Erinnerungen sehe ich mich auf einem Kinderkarussell: Mit Staunen und Bewunderung beobachte ich, wie die anderen Kinder ihren kleinen Raumkapseln hoch und runter steigen lassen, während wir im Kreis fahren. Ich selbst bin zum ersten Mal auf diesem Karussell und habe keine Ahnung, wie sie das schaffen. Als die Runde zu Ende ist, reißt mich meine Mutter von dem Karussell runter und blafft mich an: „Wenn du eh nur unten rum fährst, hätten wir uns das Geld auch sparen können.“

Andererseits: Wie schön, wenn ich am Zeugnistag mit guten Noten nach Hause kam. Dann legte mein Vater das Zeugnis in Flur auf die Kommode. Für jeden sichtbar, selbst für die Kunden seines kleinen Dachdeckerbetriebes. Mit der Firma war es allerdings schnell vorbei.

Erst entdeckte ich beim Spielen unter dem Esszimmertisch ein Siegel mit Adler drauf, ohne die Bedeutung dieses Kuckucks zu

verstehen. Dann mussten wir tagsüber die Rollläden unten lassen, weil ein fremder Mensch rund um das Haus unseren Garten aufgrub, Mauern hoch zog und uns letztlich zum Auszug zwang. Der finale Dominostein für die Ehe meiner Eltern. Ich fand mich allein mit meiner Mutter in einer Sozialwohnung wieder, in dem weniger schönen Teil einer fremden Stadt. Das, so schwor ich mir, sollte nicht wieder passieren. Ich wollte Kontrolle, finanzielle Sicherheit und Anerkennung! Und ich wusste, was ich dafür tun musste: härter arbeiten als andere!

Drei Jahre später starb meine Mutter an Brustkrebs. Aber nicht, ohne mir vorher mitzuteilen, dass ich an ihrer Krankheit schuld sei. Und dass weder sie noch mein Vater mich bei sich haben wollten. Ich zog mit gerade mal 17 mit einer Freundin zusammen und wurde über Nacht erwachsen.

Das Gymnasium schloss ich mit 1,9, die Uni mit Summa cum laude ab, verzweifelte daran, nicht gleich im Anschluss eine Arbeitsstelle parat zu haben und landete schließlich in einer Agentur, wo man mindestens bis 18.00 Uhr, gerne aber auch noch länger arbeiten durfte. Wenn ich abends um 22.00 Uhr nach Hause kam, war der Kohleofen, der meine ehemalige Studentenbude heizte, oft schon wieder aus. Das blieb er dann auch bis zum Wochenende, weil ich abends keine Kraft mehr fand, ihn zu reinigen und neu anzuheizen. Aber nach dem ersten Winter kam die ersehnte Festanstellung und damit auch die Möglichkeit, in eine bessere Wohnung umzuziehen. Ab jetzt sollte es nur noch bergauf gehen. Mein erklärtes Ziel:

Ich will Pressesprecherin werden! Immer begleitet von meinem Vater, der die Möglichkeiten des Internets entdeckte und meine berufliche Laufbahn interessiert verfolgte. Meine gute Stellung machte auch für ihn vieles wett, was er verloren hatte.

Irgendwann - inzwischen war ich Pressesprecherin, der Ergeiz hatte ich ausgezahlt - sprachen mich Arbeitskollegen darauf an, dass ich aufpassen sollte, kein Burnout zu bekommen. Das ich achtsamer mit mir umgehen sollte. Ich merkte selbst, dass mir das Schlafen schwer fiel und mich die Widrigkeiten der Arbeit bis nach Hause verfolgten. Also veränderte ich die Rahmenbedingungen,

aber nicht meine Einstellung: Im öffentlichen Dienst würde ich bestimmt mehr Ruhe haben. Und konnte deshalb gleich eine Position höher einsteigen. Aber, das lernte ich in dieser Zeit: Stress ist etwas, was man sich selber macht. Mein schlechter Schlaf hielt an, meine emotionale Verbindung zur Arbeit konnte ich auch in dieser Firma nicht lösen. Wenn ich abends nach Hause kam, saß mein Mann schon zwei Stunden vor seinem Computerspiel. Ich machte erst mal was zu essen, räumte nebenbei die Wohnung auf und kümmerte mich um Versicherungen, Urlaube etc. Und wenn ich alles - erst die Arbeit, dann das Vergnügen - erledigt hatte, war der Abend leider schon wieder vorbei. Ach, einmal richtig viel Zeit für mich haben. Ich war Mitte 40 und freute mich auf die Rente.

Ich erinnere mich an einen Abend, an dem ich unsere Wohnungsfinanzierung durchrechnete - der erste Kredit war gerade ausgelaufen - und die Finanzierung und alle Renovierungen unserer Wohnung für die nächsten 40 Jahre plante. An diesem Abend hatte ich das erste Mal das Gefühl, alles Notwendige erreicht und maximale Sicherheit erlangt zu haben. Ein paar Wochen später erhielt ich meine Diagnose.

Ich fiel in das sprichwörtliche tiefe Loch: „Warum gerade ich, warum gerade jetzt?“ Eine Krankenschwester sagte damals zu mir: „Vielleicht kam der Krebs gerade zu dem Zeitpunkt, als Sie endlich genug Stabilität in Ihrem Leben hatten, um die Krankheit auszuhalten.“ Da konnte ich das erste Mal ganz von fern einen Sinn ausmachen in meiner Krankheit. Trotzdem änderte ich mich nicht so schnell. Ich war natürlich eine Vorzeigepatientin: Sport? Na klar. Mache ich. Gesunde Ernährung? Sofort. Entspannung/Meditation? Auch das. Ein halbes Jahr brauchte ich, bis ich mich das erste Mal ein wenig entspannen konnte. Ich lernte, dass manche meiner bisherigen Stärken auch in dieser Krankheit hilfreich sind, andere weniger. Aber trotzdem schien sich ganz langsam und zunächst unbemerkt etwas in mir zu verschieben. Und irgendwann konnte ich im Entspannungskurs den Satz sagen, der zum Wendepunkt für mich wurde: „Wenn“, sagte ich „ich diesen blöden Krebs schon haben muss, dann soll er wenigstens für was

gut sein. Wenn ich nicht weiß, wann mein Leben endet, dann will ich jeden Tag so leben, dass er auch zählt.“

Ich habe gerade erst angefangen, mich zu verändern. Aber ich freue mich darüber, dass ich mich über einen Vogel am Wegrand freuen kann. Dass ich es schön finde, wenn sich die Bäume im nassen Asphalt spiegeln. Ich verstehe jetzt, wenn mein Mann sich nach der Arbeit erst mal entspannt und die Hausarbeit bis zum Wochenende ignoriert. Mein Ziel ist es, Lebensfreude auch in kleinen Dingen, in kleinen Ereignissen zu finden. Und neulich sagte mir Jemand, den ich erst kürzlich kennengelernt habe, ich sei so ein positiver, lebensfroher Mensch. Ich, für die das Glas immer halb leer gewesen war.

Ostern fange ich wieder an zu arbeiten. Ich hoffe, dass ich nicht in meine alten Muster falle. Aber ich habe einen Verbündeten: Er heißt Mamma CA, triple positiv. Denn endlich habe ich einen Grund aus dem Spiel auszusteigen. Meine Krankheit gibt mir die Freiheit, keine weitere Karriere machen zu müssen und die Dinge in der richtigen Relation zu sehen. Nicht mehr zu funktionieren sondern einfach nur - zu leben!

Von Wänden, Räumen und Dächern

Frau, 55 Jahre

Ich bin wieder da. Zurückgekehrt nach einer Reise, einer Reise der Erholung? Vermeintlich, weil eine Reise in die Arbeitswelt zwar vertraut und heimelig anmutet, aber ist sie das?

Vermeintlich.

Nun stehe ich hier, der Weg hinauf ist leicht gekrümmt, noch sehe ich nur die Pflanzen und Sträucher, ungepflegt und verlassen am Wegesrand.

Ich halte inne, denn ich weiß, nach der nächsten Biegung ist es da, vielmehr das, was davon übrig geblieben ist.

Eine leise Erregung erfüllt mich, ein schönes Gefühl, eine Art Vorfreude? Wer hätte das gedacht? Ein angenehmes Gefühl. Ich atme einmal tief ein und aus, schließe die Augen und gehe die nächsten Schritte ...

Das ist es!

Es gab Wände, Räume und Dächer. Es gab Ordnung. Es gab Pflichten – und Freiräume. Es gab einen Dachboden. Es gab ein Kellerloch. Es gab einen Mittelpunkt. Es gab eine Oase. Es gab Mobiliar. Es gab sogar mehr Mobiliar, als man benötigte. Es gab scharfe Kanten und dunkle Ecken. Es gab hohe und auch niedrige Decken. Es gab Sonnenlicht. Es gab die Nordseite. Es gab Ideenfelder. Es gab Krafräume. Es gab Energielöcher. Es gab einen Anfang. Es gab Frieden. Es gab ein Dasein. Es war mein Heim!

Dann gab es einen Knall.

PENG!

Hab alles stehen und liegen gelassen. Hab mir den Schutt aus den Haaren geklaubt, mir den Staub von den Kleidern gebürstet, hab mir die Hände abgewischt und bin auf und davon.

Ich hab es nicht mehr ertragen können, dass Wände eingestürzt, Räume verschüttet und Dächer eingebrochen waren. Es war keine Kraft mehr in mir.

Da war Scham. Da war Wut. Da war Trauer.

Jetzt sitze ich hier und weiß nicht weiter.

Ich hatte ein zuversichtliches Gefühl in mir.
Ein Ja; ein du weißt doch wie es geht.
Schieb Deinen Schleier des Unbeteiligtseins zur Seite und treffe
Deine Entscheidungen.
Aber nichts passiert ...
Bleibe ich die Architektin für mein neues Heim?
Welche Ecken sind heil geblieben?
Verfluchte Scheiße – natürlich bleibe ich die Architektin.
Auf ein Neues!

Augen - Blicke

Mann, 61 Jahre

Es begann einen Tag vor meinem 50. Geburtstag. Auf der Autobahn schien die linke Leitplanke einen Hubbel zu haben, der mitwanderte. Dieses Phänomen war das erste Anzeichen einer erblichen Augenerkrankung, die nach und nach für eine Sehverschlechterung erst auf dem linken, dann auch auf dem rechten Auge sorgte. Für das linke gab es eine Therapie, die den Untergang des mittleren Netzhautbereiches nur beschleunigte. Das räumliche Sehen war weg. In das rechte bekam ich 28 Mal ein Medikament, welches den Untergang des mittleren Bereiches im rechten Auge immerhin verlangsamte. Vor guten drei Jahren begann die Zeit, in der ich Gesichter nicht mehr gut erkennen konnte, nicht mehr Auto fahren konnte.

Mein Onkel und meine kleine Schwester starben vor drei Jahren im Abstand von nur sechs Wochen. Das bedeutete rein äußerlich für mich, das Volumen von fast vier Haushalten aufzulösen und unser Haus verkaufen zu müssen. Das habe ich alles sehr gut hinkommen.

Ich verlor in diesen drei Jahren auch meine beiden Katerchen im Abstand von einem halben Jahr. Ich erlebte zum ersten Mal nach über 35 Katzenjahren, daß ich vollkommen allein in der Wohnung war.

Mit großer Naivität, Unvorsicht, Dummheit und Pech verlieh ich in dieser Zeit auch eine große fünfstellige Summe, die ich aus heutiger Sicht als verloren hinnehmen muß.

Ende März 2015 bekam ich die Diagnose Zungengrundkarzinom. Es folgten Bestrahlung parallel mit Chernobyl, dabei versorgte man mich mit dem multiresistenten Staphylokokkus aureus, kurz MRSA, ich wurde isoliert, das Bauchgewebe entzündete sich massiv, die durch die Bauchhaut geführte Magensonde hatte ein so großes Loch verursacht, daß der Mageninhalt neben der Sonde aus dem Hautloch teilweise rauskam. Dann kam noch eine nicht sehr schlimme Lungenembolie.

Nach Therapiebeendigung wurde ich mit einem am seitlichen Hals befindlichen Venenkatheter entlassen, weil mein Magen wegen des mittlerweile entstandenen Geschwürs absolut nur mit etwas Wasser in Berührung kommen durfte. Meine gesamte Ernährung und Flüssigkeit mußten durch den Venenkatheter. Das ging fünf Tage lang gut.

Dann war mir abends sehr kalt, sehr sehr kalt - ich hatte eine Temperatur von nur noch 34,3°. Sofort ins Bett unter drei Decken, doch ich spürte, daß ich Schüttelfrost hatte. Ab unter die Dusche. Dort derart wüst gezittert und angespannt, daß ich mir das rechte Schlüsselbein verrenkte. In diesem unglaublich heftigen Zittern kam plötzlich der Gedanke: „Wenn du aus dieser Situation nicht rauskommst. überlebst du das nicht.“

Ich hatte Todesangst.

Es gelang mir irgendwie, zumindest die Polizeinummer zu drücken. Krankenwagen, Notfallaufnahme, stationäre Aufnahme, Isolierzimmer. Ich hatte mir eine nette Sepsis eingefangen. Die folgenden fünf Tage bekam ich eine absolut unzureichende Nahrungsmittel- und Flüssigkeitszufuhr; ich konnte mich nicht mehr auflehnen.

Und jetzt kamen Gefühle Das erste Mal seit drei Jahren stiegen massive Gefühle auf. Ich hatte Angst hoch drei, ich war verzweifelt und traurig, meine Seele war wund, und das offenbar schon lange. Die Wucht hat mich erschlagen, ich pendelte zwischen Selbsterhalt und Selbstaufgabe, die Angst wurde noch stärker, ich brauchte ein Medikament, um überhaupt auch nur einigermaßen zurechtzukommen. Ich hatte Angst, ob ich es überhaupt schaffe zu überleben, ob ich, der früher mühelos zwei Liter dünnen Tees trinken mochte, überhaupt einen Liter Wasser in mich reinkriege. Von einer Art Sondennahrung schaffte ich nicht annähernd die Hälfte des Tagesbedarfs. Meine Stimmung, wenn man das überhaupt noch so nennen konnte, war weit unter dem Gefrierpunkt. Ich hatte keinen Lebenswillen, ich war des Lebens müde, total erschöpft.

Und immer wieder die Frage, will ich noch leben? Wofür, für wen, warum? Diesen Zustand samt aller Gedanken und Gefühle war äußerst anstrengend und lähmte mich.

Langsam, sehr langsam erholte ich mich etwas, die schiere Nicht-Überlebensangst ließ nach. Dafür stiegen ungeheure Trauer und Verzweiflung in mir hoch, als würden geballt und schlagartig die nicht beantworteten Gefühle der vergangenen Jahre über mich ergossen. Es war fürchterlich, und ich fragte mich immer wieder, ob ich überhaupt noch weiterleben wollte.

Freunde konnten mich kaum verstehen, in ihren Augen konnte ich doch froh sein, den Krebs wahrscheinlich wegbekommen zu haben, ich hätte alles so gut hinbekommen, ich sei trotz allem nicht untergegangen, hätte große Stärke bewiesen und gezeigt, daß ich leben wolle.

Ich empfand alles anders. Ich hatte nur funktioniert, irgendwelche Automatismen, Urinstinkte, was auch immer, hatten mich überleben lassen. Ich spürte mich nicht mehr, hatte meine Mitte verloren oder sie war ganz weit weg von meinem relativ gut funktionierenden Kopf.

Am 27. Dezember erlitt ich einen Schlaganfall, von dem ich relativ gut erholte, und sechs Tag vor Reha-Antritt erlitt ich eine rechtsseitige Gesichtsmuskellähmung. Das Maß war und ist über voll.

Vor einer knappen Woche wurde mir immer deutlicher, daß mein altes Thema, das meiner Augen, offenbar meine allergrößte Baustelle ist. Ich bin in der Mitte praktisch blind, kann nichts mehr scharf erkennen. Und das mir! Mein Leben lang habe ich so gern mit den Händen gearbeitet, sei es mit Ankertrossen, dem Autogetriebe, Reparieren aller Geräte im Haushalt, Pflegen alter Uhrwerke, feinste Lötarbeiten ... das alles ist jetzt unmöglich. Ich komme ohne Auto praktisch nicht mehr an meinen Lieblingsstrand, ich kann nichts mehr mal eben so erledigen.

Und ich kann Menschen nicht mehr richtig erkennen, geschweige denn ihr Mienenspiel. Wozu soll ich mich unter Leute mischen, wenn ich nicht wahrnehmen kann, ob ich angelächelt werde? So bin ich mehr und mehr vom Alleinsein in Einsamkeit gerutscht.

Nachdem ich rein körpermedizinisch einigermaßen wiederhergestellt bin, ist meine Seele immer noch sehr wund, ich spüre Bitterkeit, bin niedergeschlagen ob meiner Seh-Unfähigkeit.

Ich merke, daß ich fast nur die Dinge im Fokus habe, die ich nicht mehr kann, die ich vermisse. Alle sagen, tue jeden Tag etwas, was du gern tust, was dir Spaß macht, dich aufbaut. Nun ist Musik meine große Leidenschaft. Mit um die 2.000 Platten und einer umfangreichen Digitalammlung könnte ich jahrelang Musik hören, ohne auch nur ein Stück zweimal zu hören. Doch in den dunklen Phasen empfinde ich selbst Musik als aufdringlich. Andererseits reicht unter Umständen ein Gespräch mit einem freundlichen Menschen, um mich aus dieser Stimmung rauszuholen. Oft aber bin ich Minuten später wieder im Dunklen. Wenn ich zu sehr abgitsche, nehme ich Tavor, hauptsächlich ein Angstlöser, der bei mir immer noch gut wirkt.

Dennoch, jeder Gang durch den Supermarkt führt mir jeden Augenblick vor Augen, daß ich nicht mehr allein zurechtkomme. Mein Schwerbehindertenausweis nennt mich „hilflos“ -

„Derjenige ist als ‚hilflos‘ anzusehen, der infolge seiner Behinderungen nicht nur vorübergehend für eine Reihe von häufig und regel/mäßig wiederkehrenden Verrichtungen zur Sicherung seiner persönlichen Existenz im Ablauf eines jeden Tages fremder Hilfe dauernd bedarf.“

Klare Worte. Sie lassen nur schwer erahnen, wie bescheiden es mir damit geht, wie sich das anfühlt. Natürlich steuere ich im Supermarkt auf jede hoffentlich sympathische Person zu und sage ihr: „Sie sind jung! Sie können gut gucken! Könnten Sie mir bitte vorlesen, was hier draufsteht? Ich kann das nicht mehr.“ Das klappt relativ gut. Früher habe ich Bücher diagonal lesen können, ich habe als Korrekturleser für deutsche Texte, sogar für eine englische Doktorarbeit in Mathematik gearbeitet. Und jetzt das mir, das tut weh. Früher konnte ich durch einen Speisesaal gehen und sah auf 20 Meter, ob mir ein Gesicht sympathisch war. Heute? Ihr habt es mitbekommen. Es ist nun mal so, es gibt keine Heilung, der Realist in mir weiß und versteht das, meine Seele schmerzt das, und ein gewisses Maß an Bitterkeit bleibt, noch.

Ich weiß, daß mir Gesellschaft gut tun kann, ich gehe sehr gern in die Sauna, dann wieder habe ich mich auch dort sehr allein gefühlt. Meine Gefühls-Achterbahn ist zwar flacher geworden, meine oder eine Mitte gefunden zu haben, glaube ich noch nicht

so recht. Es fällt mir schwer einzuschätzen, ob ich schlicht noch Erholungszeit brauche, ob ich manchen Fragen davonlaufe. Oft denke ich, wenn ich ein Herzebubberle hätte, dann fühlte ich mich wahrscheinlich nicht einsam, säße ich allein zuhause. Was könnte mir Gründe liefern, weiter leben zu wollen mit dem Handicap des So-schlecht-Gucken-Könnens. Je mehr ich zu tun habe, vielleicht sogar noch für andere, desto weniger spüre ich mich, und das hat sich, siehe Vergangenheit, bitter gerächt. Ich habe versucht zu ergründen, wie ein für mich lebenswertes Leben aussehen müßte oder könnte. Es ist ein Punkt, an dem ich nicht so recht weiterkomme. Es ist mir über die letzten vier Monate langsam besser gegangen, vielleicht sollte ich Geduld für mich und mit mir aufbringen. Im selben Moment schlägt der Zweifel zu und fragt, ob ich davonlaufe. Und ich bin unsicher.

Was ich sicher weiß, ich muß für mehr Gesellschaft für mich sorgen. Ich muß forschen, was ich wirklich gern tue, ich sollte z.B. Konzerte besuchen.

Angst, Ärger, Wut, Trauer,

oder

Was verkrampft sich da?

Frau, 57 Jahre

„Komm noch mal zurück und mach die Tür leise zu.“

„Das ist kein Grund zum Weinen, stell dich nicht so an.“

Was sind das für Aufforderungen, Setzungen vielleicht sogar Regeln? Wer entscheidet, ob ich wütend, traurig, ärgerlich oder ängstlich bin?

Ich kann mich nicht erinnern, wie ich meiner Wut und meinem Ärger Luft gemacht habe. Die eher leiseren Emotionen waren in meiner Kindheit geduldet, wenn auch nicht erwünscht.

Heute, fast fünfzig Jahre später, habe ich auf die Frage: „Wie äußert sich Wut oder Ärger bei mir?“ keine Antwort. Ich kann nicht einmal sagen, ob ich Wut oder Ärger empfinde.

Mein besonnenes, kontrolliertes, gelassenes, meistens diplomatisches Wesen liegt wie ein schützender Wall um meine Empfindungen und Emotionen.

Seit mehr als drei Monaten plagen mich häufige Muskelkrämpfe in verschiedenen Körperregionen in Ruhe und unter Belastung. Medizinisch gibt es bisher keine Erklärung dafür. Was also verkrampft sich in mir?

Einerseits will ich den Krämpfen nicht so eine Bedeutung beimessen, weil sich Entspannung in der Krampfsituation bewährt hat, andererseits habe ich das Gefühl, ich komme nicht umhin mich intensiver damit zu befassen.

Mosaiksteine, ich lege sie offen hin:

- Ich gehe an den Strand. Neu für mich ist, laut zu schreien. Es klingt für mich ungewohnt und fremd. Meinen Tönen oder Lauten kann ich (noch) kein Gefühl zuordnen. Ich empfinde die Situation als befreiend und gleichzeitig spüre ich, da ist noch mehr in mir, was nach außen drängt.

- In der Tanztherapie kann ich mich lustvoll bewegen, intensiv, ausdauernd und ohne Krämpfe. Beim Nachspüren gehe

ich durch meinen Körper, ich nehme Vieles wahr. Ich spüre auch meinen Herzmuskel, aber wo ist mein Herz?

- In der Gesprächstherapie, direkt im Anschluss an eine für mich sehr krampfige Anwendung, blitzt der Gedanke in mir auf: Ich halte mit meinen Krämpfen etwas in meinem Körper fest. Der Gedanke macht sich breit, kehrt wieder und ich nehme ihn mit in den Schlaf.

- „Scheißkrämpfe“ erlaube ich mir nicht zu sagen. Ich reagiere gelassen und sage: „Lästig, aber ungefährlich!“

- Sehr gefasst habe ich unsere drei Kinder über meine Krebsdiagnose informiert, ja tatsächlich, ich habe sie informiert. Extrem sachlich habe ich die Diagnose und erforderliche Behandlung beschrieben. Ich wollte ihnen keine Angst machen, geschweige denn selbst Angst zeigen, vielleicht sogar meine eigenen Ängste nicht zulassen. Unser jüngster Sohn, er ist dreißig, war empört und entrüstet, mit welcher Distanz ich diese lebensbedrohliche Situation kommuniziert habe. Zunächst war ich der Ansicht völlig richtig gehandelt zu haben. Was aber bedeutet richtig in diesem Zusammenhang?

Wenn Emotionen da sind, kann ich sie zeigen, nicht in allen Situationen und nicht allen Menschen gegenüber. Wahrnehmen kann ich sie, mir dessen bewusst sein und im geschützten Raum kann ich sie zeigen. Hier ist so ein geschützter Raum. Aus der Rückschau kann ich die Empörung unseres Sohnes verstehen, bin selbst empört wie rational und mit wie viel Abstand zu mir selbst, ich diese Nachricht formuliert habe. Es geht um mich, um meine Gesundheit, um massive Eingriffe in mein Leben.

- Lasse ich die zwanzig Monate seit meiner Erkrankung Revue passieren, so haben selbst die Tage, an denen es mir schlecht ging, einen schönen Namen bekommen. Süppchen- und Sofatage, ein Synonym für: „Es geht mir beschissen, lasst mich in Ruhe!“ Das Synonym nutzte ich, um nicht viel erklären zu müssen, nicht zu klagen und auch zu meinem eigenen Schutz, mir meinen eigenen Zustand nicht vor Augen führen zu müssen.

- Richtig geweint habe ich während dieser zwanzig Monate einmal, als ich das Gefühl hatte, die Medikamente weichen mein

Gehirn auf. Ich hatte Angst, die Kontrolle über mich zu verlieren, nicht mehr Frau meiner Sinne zu sein. Das Weinen hat den Druck ein wenig gelindert. Ich bleibe jedoch bei meinem bewährten Konzept der optimistischen Sicht auf die Welt und auf mich. Ist es ein Konzept, eine Aufforderung, eine Setzung oder gar eine Regel? Oder bin ich es, die optimistisch in die Welt blickt?

Alte Mosaiksteine:

Ich erinnere mich, als Kind Halsschmerzen benutzt zu haben, in meiner Erinnerung habe ich sie nicht vorgeschoben, um zur großen Schwester oder den Eltern ins Bett zu krabbeln und ein wenig zu weinen.

Als ich fast drei Jahre alt war, starb mein jüngerer Bruder, nur wenige Tage alt. Nur einen Monat später starb meine Oma, die Mutter meiner Mutter. Ich erinnere mich, aufgrund der tiefen Traurigkeit meiner Mutter, mir selbst ein Versprechen gegeben zu haben: „Du (damit ist meine Mutter gemeint) sollst keinen Grund haben, wegen mir traurig zu sein.“

Ich war, so erzählen mir meine älteren Cousins und eine vertraute Frau aus meinem Heimatort, ein liebes, vielleicht sogar ein braves Kind. Meine Eltern sind seit mehr als zwanzig Jahren tot. Im Abstand von knapp vier Jahren starben beide an Krebs. Meine Mutter war bei der Diagnose ihrer Erkrankung nur wenig älter als ich es heute bin. Es gibt also schon lange keinen Grund mehr mein altes Versprechen einzuhalten.

Heute sind meine Cousins und Schwestern beeindruckt von meiner, so wie sie sagen, inneren Gelassenheit und meiner Ruhe. Genauso so wenig wie ich wissen sie, was dabei auf der Strecke geblieben ist.

Deshalb sage ich heute:

Ich gebe mir die Erlaubnis wütend zu sein. Ich gebe mir die Erlaubnis Angst zu haben.

Ich gebe mir die Erlaubnis mich und auch dich zu ärgern. Ich gebe mir die Erlaubnis traurig zu sein.

Es gibt Menschen, die für mich da sind und mir zur Seite stehen, allen voran meine Familie. Vielleicht haben sie und andere

Menschen die Chance mich näher oder neu kennenzulernen. Vor allem aber habe ich die Chance mich näher kennenzulernen, ich bin gespannt und neugierig. Ich werde wohl Geduld haben müssen mit mir, nicht gerade meine Stärke.

Soll ich mich darüber ärgern?

Und mein Herz, wo ist mein Herz? Werde ich es finden?

Die Krämpfe, ja die Scheißkrämpfe, die können mir gestohlen bleiben, völlig überflüssig, braucht kein Mensch.

Ich weiß nicht, was ich beweine

Frau, 64 Jahre

Seit meiner Krebsdiagnose kann ich nicht schlafen. Gedanken kommen. Sie lassen sich nicht festhalten. Sie entgleiten wieder und wieder. Ich erinnere mich nicht. Für kurze Zeit bin ich eingeschlafen. Immer wieder wache ich auf. Manchmal mit nassem Gesicht. Warum?

Ich weiß nicht, was ich geträumt habe. Ich weiß nicht, warum ich weine. Meine Tränen fließen ohne Kontrolle.

Ich denke an meine Kindheit. Religion und das Leben mit christlichen Ritualen nahmen einen zentralen Platz in unserem Leben ein. So war es üblich, dass unsere Mutter uns Kindern abends vor dem Schlafengehen oder vor besonderen Ereignissen wie dem ersten Schultag oder am Tag der Erstkommunion ein kleines Kreuz auf die Stirn zeichnete und so um Gottes Segen für uns bat. Das war nichts Besonderes für mich, eher lästig. Es hörte auch auf, als wir größer wurden. Aber am Tage meiner Hochzeit, bevor wir uns auf den Weg zur Trauung machten, zog sie mich zu sich herunter und segnete mich. Ich war sehr gerührt.

Als ich Kind war, konnte sie mir ihre Liebe nicht zeigen. Sie hat meine Geschwister und mich gut versorgt, aber ich erinnere mich nicht daran, dass sie mich je in den Arm genommen hat. Erst heute weiß ich, dass sie mit dem Segen ihre Liebe zeigte.

Im Alter erkrankte sie an Demenz. Die Namen ihrer Kinder hat sie mit der Zeit vergessen. Meinen allerdings zuerst. An dem Tag, als sie mich nicht mehr erkannte, hab ich bitterlich geweint. Danach begann ich, tief traurig und einige Jahre vor ihrem Tod, innerlich von ihr Abschied zu nehmen. Dass ich für sie scheinbar nicht mehr existierte, tat sehr, sehr weh.

Und wenn ich heute über mich und meine Krankheit spreche, werde ich wahrgenommen. Das rührt mich auch wieder zu Tränen, wenn es mir bewusst wird.

Ich stehe nicht gern im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Ich bin eher die für die zweite Reihe. Lieber möchte ich nützlich sein.

Aber für wen kann ich mit dieser Krankheit und all der Ungewissheit nützlich sein?

Ich freute mich auf meinen Ruhestand, der Freistellungsphase der Altersteilzeit. Das passte gerade gut, denn meine jüngere Tochter musste mit meiner Enkelin zu uns ziehen. Das kleine Mädchen war erst 2 Jahre alt, als ihre Mutter psychisch schwer erkrankte. Sie wohnen sehr ländlich, 300 km von uns entfernt. In unserer Stadt hat sie einen Therapieplatz bekommen und das Kind war meistens in meiner Obhut. Wir haben uns sehr lieb. Die beiden wohnten schon fast zwei Jahre bei uns, als ich krank wurde. Zu der Zeit war meine Tochter so weit stabilisiert, dass sie wieder mit ihrem Kind nach Hause fahren konnte. Wer kann die beiden denn jetzt unterstützen, wenn meine Tochter wieder krank wird? Und was macht das alles mit dem Kind. Ich mag gar nicht daran denken, aber ich mache mir sehr große Sorgen. Traurige.

Ich hab noch eine Tochter. Auch sie wohnt so weit weg, dass wir uns nicht kurz auf einen Kaffee treffen können. Auch sie hat ein kleines Mädchen bekommen. Doch durch die psychische Erkrankung meiner anderen Tochter mussten die gegenseitigen Besuche auf einige wenige Treffen beschränkt werden. Ich möchte doch so gerne die Kleine auch noch kennen lernen und sie aufwachsen sehen. Ich bin sehr besorgt, dass dazu keine Zeit bleiben könnte. Sie soll doch nicht ohne ihre Oma aufwachsen.

Bei solchen Gedanken an die Kinder und Enkelkinder muss ich wieder weinen.

Während meiner Krankheit unterstützte mein Mann mich, wo er nur konnte. Er nahm an den wichtigen Arztbesuchen teil und begleitete mich in die vielen Therapiestunden. Nach der ersten Chemo erlitt ich einen schweren Zusammenbruch und lag mehrere Tage in akuter Lebensgefahr. Nachdem es mir wieder besser ging, war mein Mann noch besorgter um mich. Es war gut, dass wir über seine Sorgen sprechen konnten. Wir redeten viel mehr miteinander. Und darüber sind wir uns wieder sehr, sehr nah gekommen.

Ich hatte keine Sorgen ... die ich ausdrücken konnte. Mir liefen nur ganz oft die Tränen und ich konnte den Anlass nicht finden.

Ich hab auch nicht danach gesucht.

Mein Mann ist immer noch sehr besorgt um mich. Bis dahin ist er im Stillen davon ausgegangen, dass er einmal vor mir sterben würde. Jetzt ist es ein Schock für ihn, dass es auch anders sein kann, viel schneller, als gedacht. Mein Mann ist co-krank geworden und ich kann es nur schwer aushalten, ihn traurig leiden zu sehen.

Wir haben etwas, was uns gemeinsam hält: unseren Glauben. Doch der gemeinsame Besuch des Gottesdienstes wurde für mich immer schwieriger. Während des Gottesdienstes fing ich regelmäßig an zu weinen. Mal war es ein Gedanke aus der Predigt, eine Stelle aus der Bibel, oder ein Vers eines Liedes, die mich so sehr berührten. Ohne Vorwarnung. Die Schleusen gingen auf. Liebe Leute aus der Gemeinde nahmen Anteil, kamen und sprachen mich an oder nahmen mich in den Arm. Das war mir alles zu viel. Ich konnte ja niemandem einen konkreten Grund für die Tränen nennen. Es war mir fast peinlich zu sagen: Ich bin doch nur ange-rührt.

Es dauerte einige Monate, bis ich es schaffte, wieder am Gottesdienst teilzunehmen.

Das tröstet.

Das trägt.

Es ist so weit. Die Chemotherapie ist erfolgreich abgeschlossen. Es sind keine Krebszellen mehr nachweisbar. Wir atmen alle auf und langsam versiegen die Tränen. Wir fahren in den verdienten Urlaub, machen Pläne. Mein Mann ist inzwischen auch Rentner geworden. Jetzt haben wir viel Zeit. Die Tage müssen neu strukturiert und die Zeit gefüllt werden. Ich möchte Vorlesepatin in meinem alten Kindergarten werden und, wenn der Onkologe zustimmt, mit Flüchtlingskindern arbeiten.

Doch dann bekam ich eine neue Krebsdiagnose. Mein Fall war diesmal nicht ganz so tief, wie bei der ersten Erkrankung. Ich hatte mich ja noch nicht ganz wieder aufgerichtet.

Wieder gibt es schlaflose Nächte, und als die Diagnose ganz bei mir angekommen ist, laufen wieder die Tränen. Unkontrolliert. In anderen Situationen als vorher.

Zunächst ist es die Erleichterung, dass die Erkrankung so früh entdeckt wurde, sodass sie gut heilbar ist.

Dann kann ich keine Nachrichten mehr sehen, ohne zu weinen. Die Grausamkeiten, die Menschen Menschen antun, im nahen Osten, in Afrika, die elende Not der Flüchtlinge, die schrecklichen Terroranschläge und die vielen unschuldigen Opfer - das alles ist kaum zu ertragen. Und ich kann das alles nicht verstehen. Ich kann nichts dagegen tun. Ich bin traurig über die momentane Ohnmacht unserer Politiker in diesen großen Konflikten, sowie über meine in Fragen meiner Gesundheit. Ich weine, weil ich mich kraftlos fühle und so wenig Kontrolle habe.

Ich will mich nicht mehr beweinen.

Ich wünsche mir das irische Segenslied wieder ohne Tränen mitsingen zu können, als Segenslied für mich und für alle, die des Segens bedürfen.

Möge die Straße uns zusammenführen
Möge die Straße uns zusammenführen
und der Wind in deinem Rücken sein.

Sanft falle Regen auf deine Felder, warm in dein Gesicht der Sonnenschein.

Und bis wir uns wiedersehen
halte Gott dich fest in seiner Hand. :1

Führe die Straße, die du gehst immer nur zu deinem Ziel berg-ab.

Hab, wenn es kühl ist, warme Gedanken und den vollen Mond in dunkler Nacht.

: Und bis wir uns wiedersehen
halte Gott dich fest in seiner Hand. :1

Hab unterm Kopf ein weiches Kissen, habe Kleidung und das täglich Brot. Sei über vierzig Jahre im Himmel bevor der Teufel merkt: du bist schon tot.

Und bis wir uns wiedersehen
halte Gott dich fest in seiner Hand.

Bis wir uns mal wiedersehen
hoffe ich, dass Gott dich nicht verlässt.

Er halte dich in seinen Händen,

doch drücke seine Faust dich nicht zu fest.
Und bis wir uns wiedersehen
halte Gott dich fest in seiner Hand. :1

Wie gestalte ich meine Zugabe?

Mann 62 Jahre

Ich habe mich immer gefragt, was und warum es bei mir anders ist.

Andere Krebspatienten sind „in ein großes Loch gefallen“, „es hat ihnen den Boden unter den Füßen weggezogen“, als sie ihre Diagnose erhielten. Und es war nicht so, dass deren Krebserkrankung bedrohlicher gewesen wäre als meine; eher im Gegenteil: Ich habe Leukämie.

Zunächst hab ich mir das so erklärt, dass das alles ja sehr schnell ging:

Zufälliger Blutbefund, weitere Untersuchungen, Onkologe, stationäre Aufnahme in der Uniklinik. Ich hatte zu tun. Dann kurz danach Beginn einer intensiven Chemotherapie. Bald war ich körperlich so geschwächt, dass ich vollkommen damit ausgelastet war, meinen Alltag im Krankenzimmer zu bewältigen. Rückblickend hatte ich wohl keine Kapazitäten mehr frei über mein Elend nachzudenken.

Positiv ausgedrückt hab ich zu dieser Zeit wohl ganz zwangsläufig im Hier und Jetzt gelebt. Und das ist ja auch nicht das Schlechteste.

Es spricht auch Einiges dafür, dass ich die Krankheit einfach angenommen habe. Ich hab nicht gezetert, die Warum-Frage ist mir nie in den Sinn gekommen. Trotzdem blieb bei mir ein Gefühl, dass ich dem, was die Krankheit mit mir gemacht hat, nicht ausreichend auf den Grund gegangen bin. Besonders während der Reha begegnete ich Mitpatienten, die mir mit Worten, oft aber schon durch ihr Auftreten zeigten, wie viel schwerer sie von der Diagnose Krebs getroffen worden waren als ich. Hatte ich da irgendwas übersehen, fehlte mir die nötige Ernsthaftigkeit oder auch Sensibilität? Letztlich blieb bei mir der Gedanke hängen, vielleicht etwas verdrängt zu haben.

Schließlich haben mir Gespräche mit Leidensgenossen, aber auch mit Psychologen die Einsicht beschert, dass es durchaus sinnvoll ist, so mit meiner Situation umzugehen. Und hier tauchte

bei mir dann auch wieder ein Begriff auf, der mir schon seit meiner ersten Chemotherapie als Orientierung diente und mir sehr geholfen hat: Ich habe für mein Wohlbefinden zu sorgen.

Ich weiß heute, dass mir noch so manches Tief begegnen wird. Es ist mir klar dass ich mit keiner Therapie, nicht mit Gesprächen und nicht mit sportlicher Fitness der Leukämie ernsthaft entgegen treten kann. Ich kann allenfalls versuchen, die Folgen der Chemo zu beseitigen und für mich sorgen.

Meine Zukunft ist somit höchst unsicher und so kann ich nur jeden einzelnen Tag der Zeit, die mir bleibt, mit Freude annehmen. Ich finde, es ist ein schöner Gedanke, diese Zeit als Zugabe bezeichnen. Da steckt die Ernsthaftigkeit der Krankheit drin; mein Auftritt hätte schon längst vorbei sein können. Dazu gibt es ein Extra, ein Geschenk, das man täglich mit Bedacht und Dankbarkeit annehmen sollte. Und ein Geschenk ist es eben nur dann, wenn es mit Wohlbefinden einhergeht.

Aber wie stelle ich das her, was muss ich meinem bisherigen Leben hinzufügen, was muss ich weglassen? Muss ich denn wirklich alles auf den Kopf stellen? Es kann doch nicht alles falsch gewesen sein.

Mich als Perfektionist zu bezeichnen wäre sicherlich nicht passend, aber ich habe wohl andere Eigenschaften, die mir im Alltag ähnlichen Druck beschert haben, nämlich Pflichtbewusstsein und Ehrgeiz.

Oft fällt mir an mir selbst auf, dass ich mit meinen Gedanken schon beim nächsten oder übernächsten Schritt bin und nicht bei dem, was ich gerade tue.

So habe ich einen Moment später oft schon wieder vergessen, was ich gerade noch erledigen wollte. Wenn Gedanken schon weiterwandern, kann ich die Situation an dem Ort, an dem ich mich gerade befinde, nicht wirklich genießen. Es waren wohl häufig zu viele Anforderungen, denen ich gerecht werden wollte, keine dramatischen, keine unüberwindlichen Berge beruflicher oder privater Art, oft aber eben Alltägliches, was ich nebeneinander und am besten gleichzeitig erledigen wollte. Ein gut vorbereiteter Lehrer, der vor dem Unterricht noch schnell das Protokoll der

letzten Fachkonferenz ausdrücken will, in der Pause noch mit der Referendarin den nächsten Unterrichtbesuch bespricht, auf dem Weg dahin noch ein Elterngespräch mit einer verzweifelten Mutter führt und dann nicht mehr genug Zeit hat, die vorbereiteten Arbeitsblätter für die nächste Stunde zu kopieren.

Ich möchte mich da zurücknehmen und öfter mal nein sagen können.

Ich möchte auch sehr gerne das Gefühl ablegen, das mich manchmal beschleicht, anderen Menschen gegenüber „etwas gut zu machen“ zu müssen, nur weil ich Zeit für mich alleine verbracht habe. Aber warum eigentlich? Genügt das nicht, so wie ich bin? So unzulänglich bin ich, so glaube ich, gar nicht.

Sicher habe ich in dieser Beziehung im Laufe der Jahre auch schon dazu gelernt, Aber was die Fähigkeit zum Loslassen betrifft, da möchte ich gerne noch zulegen.

In den Leidensgeschichten anderer Krebspatienten bzw. ihrer Verwandten ist oft zu hören, wie unleidlich sie zum Teil waren und welcher Fürsorge und aufbauender Hilfe durch Schwestern oder Lebenspartner sie zeitweise benötigten. Mit mir hatte es auch das Pflegepersonal offensichtlich nicht so schwer. Nicht, dass ich mich großartig darum bemüht hätte, ich bin wohl einfach so. Aber der Gedanke, es selbst gut zu finden, dass ich in meiner Krankheit auch noch angenehm und pflegeleicht gewesen bin, erscheint mir heute ziemlich verrückt ...

Aber vielleicht bin ich da inzwischen ja schon ein Stück vorangekommen.

Dazu würde auch gehören, wenn ich die immerfort bestehende Bereitschaft meiner Frau und meiner Tochter bei aufkommenden Unsicherheiten und Ängsten für mich da zu sein, öfter in Anspruch nehmen würde, anstatt alleine damit klar kommen zu wollen.

Ein weiterer Schritt in dieser Richtung hat sich möglicherweise schon in den Monaten meiner Krankheit so gut wie von alleine getan. Durch die zwangsläufige Fokussierung auf mich selbst sind eine Reihe von Anforderungen an mich, besonders natürlich

berufliche, völlig aus dem Blick verschwunden. In vielen Lebenslagen kann ich jetzt besser damit leben, z. B. mit meiner Meinung alleine da zu stehen. Mit meinem Sosein allein bleiben zu können und dazu zu stehen, erscheint mir manchmal als Folge meines gewachsenen Selbstbewusstseins. Aber auch da habe ich sicherlich noch Entwicklungsbedarf.

Jetzt habe ich mich im Rahmen der Gestaltung mit meiner Zugabe ausführlich mit dem Weglassen beschäftigt und ich habe schon jetzt das Gefühl, dass ich das Wichtigste schon gesagt habe.

Es drängt mich nämlich überhaupt nicht, mir eine Zukunft auszumalen, die in bisher nicht erlebte Sphären reicht. Da muss nichts grundlegend Anderes dazukommen. Ich träume nicht vom Dauerurlaub an phantastischen Stränden und nicht vom größeren Haus und vom größeren Garten.

Ich will gar kein neues Leben. Nur für ein paar Dinge ein bisschen mehr Zeit und Muße. Und das sollte mir ja mit Ausblick auf eine bald zu Ende gehende Berufstätigkeit gelingen.

Ich möchte wie bisher Zeit haben für meinen Sport, Singen, für alltägliche Dinge wie Kochen, aber auch um Gäste einzuladen. Ach möchte mehr Zeit haben für gemeinsame Unternehmungen in der näheren Umgebung, ich möchte gerne mehr kulturelle Angebote in K. nutzen und öfter mit meiner Frau zusammen ins Kino gehen.

Ich möchte ganz oft und in aller Ruhe mit meiner Tochter durch Berlin laufen und da einkehren, wo wir gerade Lust drauf haben. Und ich möchte Zeit zum Feiern haben, zu Abenden mit Gesang und ausgelassener Stimmung, wenn nicht der Wecker bestimmt, wann Schluss ist.

Ich möchte aber auch mehr Zeit für mich alleine haben, um immer wieder ausreichend Gelegenheit zu haben, mich selbst zu finden.

Sicherlich werde ich auch reisen, aber halt nicht in exotische Ferne, sondern gerne dahin, wo liebe Menschen wohnen, wo man gemeinsam Neues entdecken und genießen kann. Und das Alles natürlich am liebsten – und das ist mir ganz wichtig – ganz ohne Zeitdruck.

Ich weiß halt nicht, wie lange meine Zugabe dauert, aber ich möchte doch gerne auch Zeit und Gelegenheit dafür haben, andere Menschen an meiner privilegierten Lebenssituation teilhaben zu lassen. Ich denke, dass ich nach Ende meines Berufslebens noch etwas mehr tun kann, als nur an mein Wohlbefinden zu denken. Aber genau da muss ich, so wie ich mich kenne, wieder gut aufpassen, dass ich das wirklich auch in Ruhe mache. Nur dann ist auch das eine Zugabe.

Wenn der Krebs zum Haustier wird

Schreiben – ein Schlüssel zu mir selbst

– Die Programmbeschreibung und Einladung an die Reha-TeilnehmerInnen

Eine Schreibwerkstatt von und mit Renan Demirkan

Nichts und Niemand kann uns Sorgen ersparen oder uns vor irgendwelchen Katastrophen schützen. Jeder kennt diese existenziellen Erfahrungen, die einen derart aus der Bahn werfen, dass man die Beziehung zu sich selbst verliert.

Aber wir müssen dem nicht hilflos ausgeliefert sein – wir können unserer Sprachlosigkeit oder unserer Ohnmacht einen **Ausdruck** geben. Durch vielerlei kreative Techniken, wie zum Beispiel Tanzen oder Malen, durch das Darstellen/Spielen oder eben auch durch das Schreiben.

Wobei das Schreiben der direkteste Weg ist, die eigene Geschichte zu erzählen.

Wunsch, Ziel und Absicht ist es - in einem 4 tägigen Kurs eigene Worte oder vielleicht sogar Antworten zu finden für eine akute oder aktuelle, persönliche Fragestellung – durch das Verschriftlichen der Gedanken.

Schreiben, um sich selbst aus der Schockstarre einer Diagnose, einer Trennung oder einer anderen, existenziellen, lähmenden Erfahrung zu lösen.

Denn das Bedrückende verliert oft seine Macht über uns, wenn wir es uns sichtbar machen können, wenn wir es durchdringen können.

Dazu bedarf es keiner zusätzlichen Vorbereitung oder Hilfsmittel.

Es bedarf allein der puren Bereitschaft für ein Gegenüber. Einer Bereitschaft – *absichtslos* und *achtsam* sein zu wollen – urteilsfrei und offen.

Es bedarf der Bereitschaft - sich mit voller Aufmerksamkeit auf ein Gegenüber konzentrieren zu wollen und sich gleichzeitig selbst dabei zu öffnen.

Das geschieht in fünf Phasen:

In der ersten Phase **sprechen** wir über den inneren Konflikt, den es zu erreichen gilt.

Die zweite Phase dient der Öffnung – in einer **Zug um Zug Improvisation**

Was so abstrakt klingt, ist in der Praxis sehr schlicht: Für eine vereinbarte Zeit (zwischen 3 oder 5 bis zu 15 Minuten) stellen sich zwei Menschen in einem Raum einander gegenüber – **reagieren** nur – nehmen den Anderen nur wahr und konzentrieren sich nur auf die Situation ohne Urteile oder Absichten.

Das geschieht ohne Sprache – nur aus dem Blick heraus – aus dem Wahrnehmen der Befindlichkeit des Gegenübers.

In der dritten Phase wird das Erlebte **gemeinsam besprochen** – um abschließend im vierten Arbeitsschritt, über das Erlebte zu **schreiben**.

Zum Abschluss der gemeinsamen Zeit wird das Geschriebene **vorgetragen** – **nur wenn der Teilnehmer es selbst auch wünscht**.

Damit verlässt der Konflikt die innere Dunkelkammer tritt ins Licht der Öffentlichkeit und wird sichtbar – wird hörbar – wird verstehbar – schafft wieder innere Freiheit und wird änderbar.

Renan Demirkan im Januar 2016

Schreiben als (Über)- Lebenselixier

Die Schauspielerin und Autorin Renan Demirkan bietet in der Wyker Klinik „Sonneneck“ eine Werkstatt für Krebspatienten an

Patienten, die in die Wyker Klinik „Sonneneck“ kommen, haben bereits viel hinter sich – mussten den Schock einer Krebsdiagnose verdauen, mussten körperlich und psychisch belastende Behandlungen über sich ergehen lassen. Nun haben sie die Möglichkeit sich zu erholen, durch verschiedene Therapien neue Kraft und neuen Lebensmut zu schöpfen. Neben den auch in anderen Reha-Kliniken üblichen psychologischen, Kreativ- und Bewegungsangeboten beschreitet das „Sonneneck“ nun einen ganz neuen Weg:

„An Krebs Erkrankte können sich in einer Schreibwerkstatt Belastendes von der Seele schreiben und dabei von Patienten zu selbstbestimmten Autoren werden“, beschreibt die Kursleiterin das Konzept.

Die Kursleiterin - das ist keine Geringere als die bekannte Schauspielerin und Autorin Renan Demirkan. Schreiben, das ist für die Künstlerin längst zum (Über)-Lebenselixier geworden, ist für sie „der einzige Ort, an den wir uns selbst zurückziehen können ohne großen Aufwand“. Einen solchen Rückzugs- und Reflexionsraum möchte sie nun auch den Teilnehmern an ihrer Werkstatt in der Wyker Klinik eröffnen, die, „da bestehe ich drauf“ allerdings nicht als therapeutisches Schreiben angelegt sei. „Ich fordere die Teilnehmer auf, Geschichten zu erzählen“, so Demirkan, die mit ihrem Konzept bei der Chefärztin des „Sonneneck“, Dr. Cornelia C. Kaufmann, gleich offene Türen einlief.

Doch wie kam Demirkan überhaupt darauf, mit Krebspatienten zu arbeiten, und das auch nicht in der Nähe ihres Wohnortes im Rheinland, sondern auf der abgelegenen Nordseeinsel Föhr? „Nur auf Föhr, nur im „Sonneneck“. Im Moment könnte ich mir das woanders gar nicht vorstellen“, sagt sie. Und das hat mit ihrer eigenen Biografie zu tun. Im Jahr 2013 erkrankte Renan Demirkan selbst an Brustkrebs, erholte sich selbst im „Sonneneck“. Die Therapieangebote in der onkologischen Klinik, das Meer, die Insel, sie taten ihrem Körper gut und ihrer Seele. Dann fuhr sie

nach Hause musste sich gleich in die Arbeit stürzen, einen Vertrag mit einem Verlag erfüllen, „und plötzlich merkte ich, dass da etwas in mir war, das größer war, als ich bisher zugelassen hatte. Denn nach der Diagnose musst du als Patient funktionieren, musst gegenüber deiner Familie funktionieren“, beschreibt sie, wie sie, erst als der Alltag sie wieder hatte, so richtig begriff, was in den zurückliegenden Monaten mit ihr geschehen war. Die Arbeit an ihrem Buch half der Autorin, zu verstehen, was mit ihr passiert war, half ihr bei der Verarbeitung. So entstand die Idee, durch eine Schreibwerkstatt anderen Krebspatienten einen Weg aufzuzeigen, wie sie eine Tür zu sich selbst aufstoßen und sich einen eigenen (Gedanken-)Raum schaffen können, in den sie sich jederzeit zurückziehen können und der nur ihnen gehört.

Zwei Seminare mit Renen Demirkan hat es bereits im „Sonnen-eck“ gegeben, ein weiteres ist geplant, und Demirkan – „ich hatte vorher ordentlich Schiss, ob das wirklich klappt“ – und Kaufmann sind überwältigt davon, was in diesen jeweils drei Tagen entstanden und was mit den Patienten passiert ist.

Da schufen Menschen, die teilweise noch nie oder schon sehr lange nicht mehr geschrieben haben, berührende Texte, die von Schicksalsschlägen, aber auch von Überlebenswillen und Lebensfreude handeln. Sie fanden den Mut, diese bei der Abschlusslesung den anderen Klinikpatienten vorzutragen. Sie wuchsen über sich selbst hinaus und wurden für einige Tage tatsächlich von passiven Patienten zu Autoren – von Kranken, denen etwas Schreckliches und schwer begreifliches widerfahren war, zu aktiv Handelnden und sich mit sich selbst auseinandersetzen- den Menschen.

„Ich mache seit 25 Jahren Onkologie und dachte, mich könne nichts mehr überraschen. Aber hier gab es bei der Abschlusslesung ein Aha-Erlebnis“, sagt Chefärztin Cornelia Kaufmann. Sie würde die Seminare mit Renan Demirkan gern als festes Angebot etablieren. Und auch Demirkan würde gern weitere Schreibwerkstätten in der Wyckr Klinik „Sonnenneck“ anbieten. Vielleicht dann sogar ohne stundenlange Anreise auf die Insel. Denn Renan Demirkan hat Föhr als so wohltuend erlebt, dass sie seit ihrer Reha

immer wieder zurückkommt und gern ganz dorthin ziehen würde
– wenn sie eine bezahlbare Wohnung findet.

Petra Kölschbach

DIE DOZENTIN

Renen Demirkan wurde in Ankara geboren und wuchs in Deutschland auf. Sie ist am Theater genauso zuhause wie in Film und Fernsehen, aktuell spielt sie in der ZDF-Serie „Dr Klein“. Außerdem hat sie zahlreiche Romane und Sachbücher veröffentlicht und vermittelt in Seminaren kreatives Schreiben.

DIE KLINIK

Die Fachklinik „Sonneneck“ liegt im Wyker Ortsteil Südstrand, nur wenige Meter vom Meer entfernt. Die mit 115 Betten eher kleine Klinik hat sich auf onkologische und hämatologische Rehabilitationsmaßnahmen spezialisiert. Außerdem werden im „Sonneneck“ Atemwegserkrankungen behandelt.

aus: Der Inselbote / Föhrer und Amrummer Nachrichten, 18.2.2016



Eine Initiative der
Schauspielerin und
Autorin Renan Demirkan
für an Krebs erkrankte
Frauen

www.zeit-der-maulbeeren.de

Eine Krebsdiagnose ist für die Mehrheit der Betroffenen ein erschütterndes Trauma, das sie nach der Therapie und der Reha irgendwie verstehen müssen. Das braucht eine zusätzliche Zeit, die sich die meisten nicht leisten können. Ganz besonders hart trifft es allein erziehende und alleinstehende Frauen, denen die notwendige Auszeit häufig aus finanziellen Gründen versagt ist. „Zeit der Maulbeeren“ bietet diesen Frauen Raum und Zeit, die körperlichen und seelischen Veränderungen aufzuspüren und sich in Ruhe mit ihnen zu beschäftigen.

„Während die Mehrzahl der körperlichen Symptome durch medizinische Maßnahmen angemessen therapierbar sind, können seelische, trauma- und stressbedingte Auswirkungen die Lebensqualität nachhaltig mindern,“ sagt Prof. Dr. Beuth, Köln



Unter der Schirmherrschaft der
 **Krebsgesellschaft**
Nordrhein-Westfalen e.V.

„Zeit der Maulbeeren“
bietet kostenlos Raum zum
Ausruhen für finanziell
bedürftige, an Krebs erkrankte
Frauen, mit und ohne Kinder,
mit psychoonkologischer
Betreuung bei Bedarf.

Gefördert vom
Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Bitte stellen Sie Ihren Antrag online unter
www.zeit-der-maulbeeren.de/antrag/

Wir freuen uns sehr über Spenden an:

Zeit der Maulbeeren gUG-haftungsbeschränkt
Kreissparkasse Köln
IBAN: DE 70 3705 0299 0049 0054 93
BIC: COKSDE33XXX

www.zeit-der-maulbeeren.de



„Zeit der Maulbeeren“
ist eine Initiative der
Schauspielerin
und Autorin
Renan Demirkan,
die von dem
Wissenschaftler
Josef Beuth
unterstützt wird.

Ich hatte seit Jahren ein Herzensanliegen mit mir herumgetragen, das ich nun endlich realisieren kann, weil ich Anfang März 2017, die verbindliche Unterstützung von Prof. Beuth, Uniklinik Köln, zugesagt bekommen habe.

Es geht um die Idee, bedürftigen Frauen, die an Krebs erkrankt sind, eine kostenlose Auszeit zu ermöglichen, in meinem kleinen Häuschen im Winducker Wald, in das ich mich nach dem Tod meiner Mutter 7 Jahre lang zurückgezogen hatte.

Anders hätte ich die Depressionen nicht überstanden, auch wenn mich dort der Krebs noch erwischt hat, so konnte ich ihn aber nur dort überwinden.

Weil es ein ganz wunderbarer, heilender Ort ist. Dort kommen alle Sinne gleichzeitig zur Ruhe.

Insbesondere nach meiner eigenen Reha und dann später, nach den dreimonatigen Schreibwerkstätten, die ich in Zusammenarbeit mit der Chefarztn Dr. Kaufmann in der Rehaklinik in Wyk auf Föhr, machen durfte, weiß ich, dass fast alle Frauen solch einen Ort suchen und brauchen.

Und seit ich weiß, dass ich dieses winzige Angebot für ein psychoonkologisches Retreat machen kann, fühle ich mich wie befreit.

Demn auch meine Mutter hat immer solch einen Ort gesucht - sie hatte Lanškám.

Meine Tochter - Ayshe Galle und ich freuen uns - wenn wir Ihnen mit etwas Raum und Zeit eine Freude machen können.

Renan Demirkan

Achte gut auf diesen Tag,

denn er ist das Leben –

das Leben allen Lebens. *Rumi*

»Das Unsagbare in Worte fassen, der Angst einen Namen geben, um besser damit umgehen zu können, das haben die Teilnehmenden der Schreibwerkstatt in der Reha-Klinik Sonneneck in Wyk getan. Das Projekt war ein kreativer Reflexionsraum, dessen literarische Produkte in diesem Band dazu einladen, es den Teilnehmenden der Schreibwerkstatt gleichzutun. Die Schicksalsschläge der Autoren und Autorinnen berühren, sie gehen durch Mark und Bein. Aber sie machen auch Mut und zeugen von Stärke und einem großem Lebenswillen.«

Malu Dreyer

»Es ist wunderbar, wenn ein Projekt wie das von Renan Demirkan Raum gibt für solche Fragen und Zeit für die Seele!«

Margot Käßmann



Renan Demirkan, Schauspielerin, Autorin und Aktivistin, kam im Alter von sieben Jahren mit ihrer Familie aus der Türkei nach Hannover. Dort studierte sie Schauspiel und arbeitet seit 1980 für Bühne, Fernsehen und Leinwand.

Renan Demirkan wurde unter anderem ausgezeichnet mit dem Grimme-Preis, der Goldenen Kamera und ist Trägerin des Bundesverdienstkreuzes.

Sie ist Gründerin und Geschäftsführerin des gemeinnützigen Erholungsangebots *Zeit der Maulbeeren gUG*, das finanziell bedürftigen, an Krebs erkrankten Frauen kostenlos Raum und Zeit zum Ausruhen anbietet.