

SUSANNE REINKER

» KOPF
HOCH,

WAS WIR IM UMGANG
MIT KREBS ALLES
RICHTIG MACHEN KÖNNEN

BRUST
RAUS! «

ullstein 
leben

INHALT

- Anstelle eines Vorworts 13
2007: Warum ich? Warum jetzt? 13
2019: So weit, so gut 26
- Abtauchen, Nerven sägen, totschweigen:
Wie Nicht-Krebse auf unsereins reagieren 33
- Ärzte und wie man sie überlebt 38
- Die **Arbeit**: Vom bedenkenlosen Ausstieg zum
geglückten Wiedereinstieg 46
- »Austherapiert«? Vielleicht. Aber noch lange nicht
am Ende 55
- Bammel**: *Fifty Shades of Fear* 64
- Die große **Behandlungsfrage** oder:
Ratlos zwischen Ross- und Mistelkur 72
- Betroffenheitsbekundungen** – auch DAS noch! 86

Diagnose, die: Von der Schockstarre zum Krisenalltag	89
Dr. Google, Risiken und Nebenwirkungen	94
Erste-Hilfe-Maßnahmen für Krebsneulinge und alle, die ihnen wirklich helfen wollen	97
Finanzen – eine himmelschreiend bittere Pille	110
Genuss-Mittel: Wann, wenn nicht jetzt?	116
Hinterm Haarausfall geht's weiter	125
Vorsicht, Hobbypsychologen im Anmarsch!	128
Wie sag ich's meinem Kind?	133
Krank feiern oder: Hurra, wir leben noch!	138
Krankenhausbesuche verkraften: Ein Crashkurs	140
Der böse K: Kollektiver Horror vor einem Klischee	146

»Meine Oma ist ja damals auch an Krebs gestorben ...« – **Krebsgeschichten** zwischen nett und daneben 154

Krebskonversation leicht gemacht 157

Nachsorge. Mit Versorgung gegen die Sorgen danach 162

Nachtschattengefühle: Scham, Selbstmitleid, Selbstvorwürfe 165

Achtung, fertig! anstatt los: der **Nachwirkungsblues** 170

Nebenwirkungen: Willkommen in der Geisterbahn 176

Normalität! Das unerwartete Comeback eines unerwartet guten Gefühls 180

Alles **Psychokacke**, oder was? 185

Ratschläge: Ernährung, Esoterik und andere Missionsgebiete 191

Rückschläge: This shit can happen 197

Sex: Alles kann, nichts muss	201
Statistiken, Prognosen und andere Gespenster	206
Tagesform: Aprilhaft mit Sturmböen	212
Tränen – Trost oder doch eher Trauma?	216
Verdrängung, ja bitte!	219
Vorteile: Die guten Seiten am bösen K	223
Zu viel des Guten	230
Zweitmeinungen von Wohl bis Wehe	233
Briefe an die Leser	238
Meine lieben Krebsneulinge	238
Hochverehrte Ärzteschaft	241
Ach je, Hobbypsychologen	245
Hallöchen Ernährungsexperten	247
Herzlich willkommen, hochverehrter G-BA!	249

Werte Weltgesundheitsorganisation	252
Mensch, Fernsehredakteure!	254
Sehr geehrte Vorgesetzte und Firmeninhaber	257
Meine lieben Krebsveteraninnen und Krebsveteranen	260
Liebe Apotheken-Umschau	265
Ihr glücklichen Gesunden	268
Dringender Appell an alle Medizinjournalisten Gesellschaftsreporter und Nachrufschreiber!	272
Verzeihung, liebe KritikerInnen!	274
Schlusswort	277
Danke	281

Anstelle eines Vorworts

2007 Warum ich? Warum jetzt?

Im März 2007 war ich gerade 44 geworden. Und ganz oben angekommen.

Oder jedenfalls so weit oben, wie ich mir das damals immer erträumt hatte. Mein Buch *Rache am Chef* schaffte es auf die Spiegel-Bestsellerliste. Eine große deutsche Boulevardzeitung ernannte mich zu einer der hundert tollsten Frauen des Jahres, weil ich den Vorgesetzten mal so richtig gezeigt hatte, wo der Hammer hängt. Ich erfreute mich meines Lebens mit Mann und Katzen und gesunder Mittelmeerkost. Und wenn ich mich nicht so bodenlos geärgert hätte über den dräuenden Wandel meiner Ausmaße von Bikini- zu Badeanzugfigur, dann wäre eigentlich alles perfekt gewesen.

Also, zumindest bis zum 25. Juli.

Da landete ich nämlich auf einen Schlag ganz unten.

Brustkrebs rechts auf 6 Uhr, multifokal, Wächter-Lymphknoten befallen.

Therapiemaßnahmen: OP, Chemo, Strahlen, Hormone.

Weitere Aussichten: beschissen.

Um das zu kapieren, brauchte ich keine medizinischen Ausführungen. Ein Blick auf meinen Gynäkologen reichte völlig. Er setzte das Gesicht auf, das er vermutlich für besonders

finstere Diagnosen in Reserve hält, murmelte etwas von »jetzt gehen wir am besten gleich in *medias res*« und sprach es aus.

Das schreckliche K-Wort.

Ich bin im falschen Film, dachte ich.

Mehr dachte ich nicht.

Ich funktionierte nur noch auf Notstrom. Ganz gelegentlich flackerte ein Lebenszeichen in einzelnen Körperteilen auf. Mein Gehirn meldete wachsende Taubheitserscheinungen und drohenden Systemabsturz. In meinen Ohren brauste es. Meine Kehle rang mit einem Kloß, mein Magen funkte steigende Übelkeit und mein Darm akutes Toiletten-SOS.

Der Gynäkologe schaute mich an. »Vor Ihnen liegt jetzt ein Parcours«, beschied er mir mit Seelsorgermiene und reichte mir die Hand. Ich sah sie in Zeitlupe auf mich zukommen. Unter Aufbietung aller kümmerlichen noch vorhandenen Kräfte gelang es mir, sie zu ergreifen, meinem Sprachzentrum eine höfliche Abschiedsfloskel zu entringen, die Tür zu öffnen und irgendwie aus der Praxis herauszufinden.

So fühlt sich also der Ernstfall an, dachte ich in Endloschleife, während der Kloß in meiner Kehle sich langsam verflüssigte und hochstieg in Nase und Augen. So fühlt es sich also an, wenn einem der Boden unter den Füßen weggezogen wird.

So fühlt es sich also an, wenn man erfährt, dass man sterben muss.

Warum ich? Warum jetzt?

Und dann war es so weit. Meine Schockstarre wich auf einen Schlag waschechter Verzweiflung. Dicke Tränen tropften auf die braunbeigen Granitstufen im Treppenhaus meines Arztes. Und ich bekam den ersten Heulkampf meines neuen Lebens.

• • •

Irgendwann kamen keine Tränen mehr nach. Und in dem Moment der Ent-Spannung, der Gott sei Dank zuverlässig auf jeden Heulkampf folgt, sah ich mich auf dieser Treppe sitzen. Ein Haufen Elend mit Rotznase und verschmierter Schminke in einem 50er-Jahre-Treppenhaus mit Blick aus einem Fenster, gegen das der Münchner Juliregen nieselte. »O Mann, so was Klischeehaftes, das würde man jedem Drehbuchautor sofort um die Ohren hauen«, schoss es mir durch den Kopf. Was einem bei aller existenziellen Verzweiflung eben so durch den Kopf schießt, wenn man ewig in der Filmbranche gearbeitet, zusammengezählt Jahre seines Lebens in Kinos verbracht hat und sich plötzlich live und in Farbe in seinem eigenen, höchstpersönlichen Melodram wiederfindet.

Immerhin: Mein Verstand war offenbar wieder angesprungen. Ein paar graue Zellen hatten sich von den Ereignissen merkwürdigerweise nicht weiter beeindrucken lassen. Seelenruhig erhob sich dieser Restverstand über die Massenpanik aller anderen Körperzellen und beäugte mich. Freundlich, dabei offenbar rein fachlich interessiert, etwa wie ein Zoologe das Verhalten von Labormäusen unter Stress beobachten würde. Anscheinend nahm er völlig ohne mein Zutun eine Evaluierung der Gesamtsituation vor. Während ich apathisch ins Leere starrte, gewichtete er die Faktoren Unglück, Panik, Todesangst und Selbstmitleid. Und meldete sich sodann energisch zu Wort.

»Hör auf zu heulen!«, befahl er mir mit bedeutend weniger Mitgefühl in der Stimme, als ich es mir gewünscht hätte. »Was soll dieser melodramatische Quatsch von wegen ›Warum ich?‹ und ›Warum jetzt?‹? Du weißt doch ganz genau, was Sache ist.«

Und dann zählte mein Restverstand mir kurz, schmerzhaft und punktgenau alle Faktoren meines bisherigen Lebens auf, die zu diesem Krebs geführt haben könnten.

Quasi als *Warm-up* zeigte er mit dem Finger auf die üblichen Verdächtigen, die mit Sicherheit auch in meinem Leben ihre Spuren hinterlassen hatten: zu viel rotes Fleisch, unglückliche Liebesbeziehung, Demotivation und drohender *Burn-out* im Job, Schadstoffe in Grundwasser und Atemluft, Chemie in Lebensmitteln, Parabene im Plastik, Hang zu Schwermut und schweren Rotweinen.

Immerhin konnte er mir keine Nikotinsucht vorwerfen.

Also ging mein Restverstand gleich über zu den ganz harten Fakten: »He, du hast eine chronische Angststörung! Mit 21 die erste Panikattacke, mit 26 die erste Therapie – und trotzdem drehst du immer noch regelmäßig durch vor Schiss, du könntest bei der Arbeit diesen einen riesigen peinlichen, unverzeihlichen Fehler machen! Oder vergessen haben, den Herd auszuschalten! Oder von einer Spinne tötlich angegriffen werden! Menschenskind, du weißt doch, dass Angststörungen die Lebenserwartung verkürzen!«

Ich schluckte. Was hätte ich zu meiner Rechtfertigung vorbringen können? Dass diese Angststörung offenbar genetisch bedingt ist und auch einen Teil meiner Familie umtreibt?

Mein Restverstand lächelte mitleidig. »Genetische Veranlagung ist keine Ausrede für Angst, sondern ein Grund, umso energischer etwas dagegen zu tun. Sonst wird sie nämlich immer schlimmer. Aber nein, du hast dich ja für Leiden und Verdrängen entschieden. Obwohl du sogar im Verdrängen eine Niete bist, sonst würde deine Hormonvergangenheit dir nicht immer wieder die prächtigsten Albträume bescheren ...«

Die Hormone. Neben der Angststörung der zweite bein-
harte Krebsfaktor in meinem Leben.

Nein, nicht wegen der Pille, obwohl ich die über zwanzig
Jahre lang geschluckt habe.

Sondern wegen der Antiwachstumsbehandlung. Damals,
als ich zwölf war.

Wir schrieben das Jahr 1975, die Ärzte waren noch Götter
in Weiß und die Fortschritte in Wissenschaft und Medizin ein
wahres Wunder. Auch für meine Eltern. Als Schulärzte im Auf-
trag der Düsseldorfer Uniklinik nach besonders hochgewach-
senen Mädchen suchten, dabei auch mich (damals 173 Zenti-
meter) entdeckten, reagierten meine Mutter (179 Zentimeter)
und mein Vater (193 Zentimeter) enthusiastisch auf das An-
gebot, das ihnen für ihre Tochter unterbreitet wurde: eine
Hormontherapie gegen Großwuchs.

Allein schon dieses Wort. Es klang, als hätte die Vermes-
sung meiner Handgelenke eine zukünftige Zweimeterfrau
entlarvt. Dabei lag die Prognose nur bei »circa 185 Zenti-
metern«. Zu vermeiden durch die tägliche Gabe hochdosier-
ter Östrogene und Gestagene über einen Zeitraum von ein bis
zwei Jahren.

Heute würde man über so einen Vorschlag den Kopf schüt-
teln. Oder die Ärzte gleich wegen versuchter Körperverlet-
zung verklagen.

Aber damals schien diese Methode nicht nur für meine,
sondern für viele weitere Eltern groß gewachsener Töchter
wie die letzte Rettung vor drohendem Elend: »Wenn du so
groß wirst, findest du doch nie mehr elegante Schuhe! Und
einen Mann findest du erst recht nicht! Und dann bei deiner
Figur! Groß und zierlich geht ja vielleicht noch, aber groß und
stämmig ... überleg doch mal!«

Ich überlegte. Im Rahmen meines Zwölfjährigenhorizonts war das nicht schwer. Ich wollte Schuhe finden, ich wollte einen Mann, ich hatte Angst, groß und stämmig zu werden. Also fing ich an, diese Hormone zu schlucken. Und die brachten meinen überraschten Kinderkörper mit dem Presslufthammer in Frauenform. Quasi über Nacht wuchs mir ein Riesenbusen, und die erste Periode setzte ein. Ich wurde dick, pickelig und unglücklich. Nach fünfzehn Monaten brach ich die Behandlung ab. Es war mir egal geworden, wie groß ich werden würde, ich wollte nur raus aus dieser Studie. Die wurde einige Jahre später sang- und klanglos eingestellt. »Aufgrund gravierender psychischer Probleme der Probanden«, wie ich später hörte. Allerdings nicht von den verantwortlichen Ärzten der Uniklinik. Von denen habe ich nie wieder etwas gehört. Keine Nachuntersuchungen, keine Langzeitstudie über die Folgen der Behandlung – nichts. Obwohl die potenziell krebsfördernde Wirkung von Hormonbehandlungen aller Art seit den 70er-Jahren immer eindeutiger belegt ist.

»Du bist halt ein Hormonkalb, da lässt sich nix mehr dran ändern. Das war immer schon ein Risiko, das wusstest du. Da brauchst du jetzt nicht theatralisch ›warum ich?‹ zu rufen«, dozierte mein Restverstand. »Und das mit deiner Mutter weißt du schließlich auch.«

Touché.

Meine Mutter.

Mit 42 malignes Melanom am rechten inneren Oberarm.

Prognose, gestellt von einem besonders einfühlsamen Exemplar der Ärzteschaft: »Wenn Sie Glück haben, sind Sie in sechs Monaten noch am Leben.«

Immerhin *war* sie sechs Monate später noch am Leben.

Auch zwei Jahre später noch.

Mit 44 dann Brustkrebs links mit Lymphknotenbefall.

Mastektomie.

Chemo.

Strahlen.

»Da ist es nicht wirklich erstaunlich, dass es dich jetzt erwischt, gib's zu«, sagte mein Restverstand, einen Hauch von Sarkasmus in der Stimme. »Erstaunlich ist höchstens die Tatsache, dass es euch in exakt demselben Lebensjahr erwischt hat.«

»Aber wieso denn?«, wollte ich aufschluchzen. Doch in dem Moment stieg ein älterer Mann an mir vorbei die Treppe hoch und warf mir einen missbilligenden Blick zu, sodass ich vor Schreck nicht viel mehr als ein verzweifertes Nasehochziehen rausbrachte. Aber die Wieso-Frage schoss weiter durch meinen Kopf wie ein angestochener Luftballon.

Meine Mutter war damals unglücklich gewesen. In ihrer Ehe, mit ihren Töchtern, mit ihrem Leben. Also genau die Seelenanamnese, bei der Hobbypsychologen und Esoteriker bekümmert den Kopf wiegen und Kommentare wie »War ja klar, Krebs fängt eben im Kopf an ...« abgeben.

»Aber ich bin doch ganz anders als meine Mutter!«, wollte ich rufen. »Ich hab doch aus ihren Fehlern gelernt! Ich hab doch schon vor Jahren energisch die schlimmsten Unglücksmacher rausgeschmissen aus meinem Leben!«

Plötzlich durchzuckten Bilder mein Gehirn, als hätte jemand einen defekten Diaprojektor angeschaltet.

Da, da bin ich mit 32. Zusammen mit meinem damaligen Lebensgefährten, einem erfolgreichen Kulturmanager. Wir sind ein schönes Paar. Er im Smoking, ich im Cocktailkleid.

Wir werfen der Kamera ein strahlendes Lächeln zu. Auf Fotos wirkten wir immer glücklich. Aber in Wirklichkeit war es sechs Jahre lang Krieg und Frieden. Viel Krieg und wenig Frieden. In den Pausen zwischen den Schlachten leckten wir unsere Wunden und machten Zukunftspläne.

Ich sah mich, wie ich damals auf der Toilette eines Nobelrestaurants kauerte, apathisch den blattgoldbezogenen Fries oberhalb der Marmorfliesen anstarrte und endlich begriff, dass unsere Beziehungswirklichkeit eine eher suboptimale Basis für eine Ehe war. Ein sehr langes Jahr später zog ich aus.

Da, noch ein Dia. Darauf war ich in meinem Pressesprecherinnen-Businessoutfit zu sehen, im Gespräch mit einem der Big Shots der deutschen Filmbranche. Er erklärte mir gerade freundlich, dass Frauen nie gegen die gläserne Decke ankommen, weil die Jungs im Sandkasten der oberen Etage nun mal lieber unter sich bleiben und den Mädels im Zweifelsfalle eher eins mit der Schippe über den Schädel ziehen, als sie mitspielen zu lassen. Er lachte.

Ich sah, wie ich brav mitlachte.

Gott, war ich damals naiv. Um nicht zu sagen: blöd. Ich dachte mir damals nicht viel mehr als: ist halt so. Da muss ich durch. Ich bin kompetent, ich bin fleißig, ich kann was, also werde ich meinen Weg schon machen.

Hab ich dann auch. Allerdings genau wie von meinem charmanten Gesprächspartner prophezeit, mehr geradeaus als aufwärts.

Und irgendwann war die Luft raus.

»Danke, das reicht, Schluss mit dem Bildervortrag!«, keifte ich meinen Restverstand an. »Was willst du überhaupt? Ich bin doch damals eben nicht mutlosemädelmäßig in die innere Emigration gegangen! Ich hab ge-kün-digt!!!«

Kurz überdeckte der Stolz auf diesen Schritt die Verzweiflung des frisch designierten Krebsneulings. Herausfordernd starrte ich die Längsstreben des Treppenhausgeländers an. »Das glaubt ihr wohl nicht, was? Dass dieser Haufen Elend den Arsch in der Hose hatte, kurz vor der runden Vierzig diesen Stressjob hinzuschmeißen! Und zwar ohne was Neues in der Tasche zu haben!«

Das Treppengeländer starrte tadelnd zurück.

Okay, das stimmte jetzt nicht ganz.

Ich hatte was Neues. Nicht in der Tasche. In meinem Leben.

Nämlich einen tollen Mann. Den hatte ich kurz nach der Endstation mit dem Kulturmanager kennengelernt – ein klares Indiz dafür, dass die himmlischen Mächte mutige Entschlüsse offenbar zumindest manchmal belohnen.

Und weil diese Erfahrung so ermutigend war – und der neue Mann auch –, beschloss ich mit 39, Übersetzerin und Autorin zu werden.

Als Übersetzerin hatte ich immerhin einen Universitätsabschluss. Aber Autorin werden? Warum nicht gleich Schauspielerin? Oder Skispringerin? Oder Konzertpianistin! Du wirst sehen, das wird ganz übel enden! Jetzt wirfst du deine Karriere weg, und in fünf Jahren bist du Hartzvier!

Meine Angststörung kriegte sich damals gar nicht mehr ein vor Panik.

War eine harte Zeit, mit wenig Schlaf und wenig Geld. Bis 2004 mein erstes Buch auf den Markt kam.

»Ich weiß, ich weiß, is ja gut! Ich hab immer noch wenig Schlaf und wenig Geld! Aber immerhin bin ich meine eigene Frau! Ich lebe das Leben, das ich immer leben wollte! Früher war ich unglücklich, aber jetzt bin ich doch glücklich! Ich

mach Sport! Ich bin sogar Flexitarierin geworden! Also warum, verdammt noch mal, krieg ich jetzt Krebs?»

O nein, bitte nicht. Bitte jetzt nicht wieder losflennen. Panisch versuchte ich, den aufsteigenden Kloß in meinem Hals wieder runterzuschlucken. Ohne Erfolg. Eine Woge höchster Verzweiflung überspülte mich. Ich bekam keine Luft mehr. Das Fünfzigerjahretreppenhaus flimmerte vor meinen Augen. »Niemand entgeht seinem Schicksal«, raunte es in mein Ohr, bedrohlich und böse.

O Gott.

Das ist er.

Der Anfang vom Ende.

Mir wurde schwarz vor Augen.

»He, Drama Queen! Jetzt reicht's!!« Mein Restverstand funkelte mich wütend an. »Kann schon sein, dass Gene oder Hormone oder Rotwein oder Seelenblähungen oder wasweißich schuld sind – kann aber auch nicht sein! Wenn du weiter auf Selbstmitleid und sterbender Schwan machst, kannst du jedenfalls gleich den Löffel abgeben. Dann ersparst du dir wenigstens das Geseiere von den Hobbypsychologen und Ernährungsposteln in deinem Bekanntenkreis. Die geben dir und deiner Panik nämlich eh den Rest, so wie du gerade drauf bist! Denk an deine Mutter!«

Unwillkürlich hörte ich auf zu heulen.

Nach der ersten Diagnose hatte meine Mutter sich in ihr ärztlich prognostiziertes Schicksal gefügt, war apathisch unter die Bettdecke gekrochen und hatte auf das Ende gewartet.

Das dann nicht kam. Stattdessen kam die zweite Diagnose. Keine ursächliche Verbindung, vollkommen neuer Krebs, tragisches Schicksal.

Aber nicht das Ende.

Meine Mutter rappelte sich damals nämlich auf und ging in den Widerstand. Gegen a) die bösen Zellen und b) sämtliche tragikschwangeren Prognosen sogenannter und selbst ernannter Seelen-, Ernährungs- und Gesundheitsexperten in ihrer Umgebung. »Du hast keine Chance, aber nutze sie«, ist offenbar eine ziemlich brauchbare Option, wenn einen alle behandeln, als hätte man ein Haltbarkeitsdatum auf der Stirn, das demnächst abläuft.

Meine Mutter jedenfalls ist immer noch am Leben.

»Na endlich!«, rief mein Restverstand aus. Es klang eher genervt als fürsorglich. »Deine Mutter hat sich aufgerappelt, und genau das wirst du auch tun. Schluss mit dem Selbstmitleid! Die Behandlung hat noch gar nicht angefangen, und du siehst dich schon auf dem Sterbebett, das darf ja wohl nicht wahr sein! Du bist doch sonst immer so stolz auf dein analytisches Denkvermögen. Dann jetzt aber mal zackig den Verstand wieder angeworfen! Und wo wir gerade dabei sind: Aufstehen und nach Hause gehen wäre auch eine super Idee. Oder willst du hier so lange hocken, bis du zu deinem Krebs auch noch 'ne Blasenentzündung bekommst?«

Ich schluckte. Das Machtwort wirkte. Mein Magen signalisierte Hunger. In meinem Gemüt regte sich Trotz, erst zaghaft, dann mutiger. Meine Lebensgeister meldeten sich zurück. Endlich. Aus verquollenen Augen starrte ich meinen Restverstand an und verkündete mit wackeliger Stimme: »Also gut. Ich werde das schon irgendwie packen. Aber du musst mir dabei helfen.«

Ich atmete noch mal tief durch, dann rappelte ich mich tatsächlich auf. Wenn auch zunächst nur in eine aufrechte Po-

sition. »Immerhin ein erster Schritt in die richtige Richtung!«, stichelte mein Galgenhumor. Also hatte der inzwischen auch den ersten Schock verdaut. Ein gutes Zeichen.

Solchermaßen bestärkt, empfahl mein wiederbelebtes analytisches Denkvermögen mir fix, jetzt nicht nach Hause zu gehen, nicht meine Eltern (Düsseldorf) anzurufen und auch nicht meinen Mann (Frankreich). Zu viel Tränenhochwassergefahr. Akutes Panikrückfallrisiko. Nein, dann schon lieber auf einen Kaffee Zuflucht bei einer meiner besten Freundinnen suchen, nervenstark, einfühlsam und mit bayerischer Gemütsruhe gesegnet. Sie würde mir guttun, das spürte ich. Spontan machte ich mich auf den Weg.

Leider war sie gerade nicht daheim. Ihr Mann öffnete die Tür. Ein netter Kerl, schon etwas älter. Aber mit ihm hatte ich nicht gerechnet. Schon meldete mein mühsam stabilisierter Seelenzustand wieder Land unter. Und wieder fing meine Rotznase an zu laufen. Zum allerersten Mal erzählte ich jemandem von der Diagnose. Mehr stockend und schluchzend als erzählend.

Der Mann meiner Freundin sah mich an. Ich kannte diesen Blick von meinem Vater. Von damals, als meine Mutter krank war. Ein hilfloser, ein furchtsamer Blick. Mitgefühl, gepaart mit Fluchtreflex. Ach je, was soll ich ihr denn jetzt sagen?, sagte der Blick. Ich sah, wie der Mann meiner Freundin nach einer tröstlichen Formulierung suchte. Sein Gehirn arbeitete auf Hochtouren, erwog dieses, verwarf jenes, vor allem jetzt bloß keine Plattitüde von wegen »Das wird schon wieder ...« – und dann hatte er die Lösung gefunden. Sein Körper straffte sich, aufmunternd schaute er mir in die Augen, klopfte mir auf die Schulter und verkündete mit fester Stimme: »Kopf hoch, Brust raus!«

Es dauerte ein Weilchen, bis er begriff, warum ich umstän-
dehalber in hysterisches Gelächter ausbrach.

• • •

Und so kam es, dass ich noch am Tag der Diagnose drei ent-
scheidende Krebslektionen lernte:

- Auf die »Warum ich?«-Frage gibt es keine klare Antwort, sondern nur einen Haufen Spekulationen, die allesamt nicht etwa das Immunsystem verstärken, sondern einzig und allein die Tendenz zu Selbstvorwürfen und Schicksals-
hadern.
- Apathisch in Hausfluren oder unter Bettdecken hocken und auf den Sensenmann warten, ist zwar bedeutend weniger anstrengend als aufzustehen und zu handeln, aber keine zielführende Option, wenn man zumindest tagesaktuell noch ziemlich lebendig ist.
- Genauso überlebenswichtig wie der Widerstand gegen die bösen Zellen ist der Widerstand gegen diese ganze hilf-, halt- und heillose Betroffenheit der Leute um uns herum, die sich vor lauter Sorge um uns um Kopf und Kragen schwadronieren.

2019

So weit, so gut

Kurz nach diesem schicksalhaften 25. Juli 2007 wurde ich in den handelsüblichen Schleudergang aus OP-Chemo-Strahlen-Hormonbehandlung gesteckt, von einer Therapeutin an die Hand genommen, gönnte mir als kleines Sahnehäubchen eine Mistelkur aus der alternativen Ecke und bin seitdem wohlauf. Jedenfalls soweit ich das von außen beurteilen kann. Längst nicht jeder Tag meines Lebens ist vergnügungssteuerpflichtig (am wenigsten die Tage, an denen es mal wieder irgendwo im Körper zieht und zieht und ich das Schlimmste vermute). Aber im Großen und Ganzen ist alles okay. Manchmal sogar besser.

Heute bin ich eine Veteranin des Widerstands gegen diese Dreckskrankheit, den bösen K. Apropos: Ich nenne ihn immer so, weil ich im Laufe der Zeit kapiert habe, wie viel Horror allein das K-Wort versprüht. Bei uns Betroffenen zwangsläufig, uns hat's schließlich erwischt. Aber bei allen anderen genauso. Wenn nicht noch mehr. Selbst kluge, besonnene Zeitgenossen werden reflexhaft leichenblass und fangen das große Stammeln an, wenn sie das Wort nur hören.

Und es wird garantiert nicht besser, wenn sie mit einer leibhaftigen Diagnose konfrontiert werden. Wenn es einen ihrer Lieben trifft, müssten sie die Nerven behalten, pragmatisch sein, eine starke Schulter bieten.

Aber sie kriegen's einfach nicht gebacken. Anstatt uns tatkräftig zu unterstützen, kommen sie uns wahllos mit allem, was ihr panikvernebeltes Gemüt noch zustande bringt: Ratschläge von Kurkumakur bis Auramessung; Krebsgeschichten zwischen nett und daneben («Meine Oma hatte ja damals auch Krebs ...»); verschurbelte Psychokacke («Du musst dich fragen, was dein Körper dir damit sagen will»), hilflose Trostversuche («In der Mitte der Nacht beginnt der neue Tag!«). Und tränenheiße Betroffenheit so weit das Auge reicht.

Wenn man das alles so sieht und hört, könnte man glatt meinen, wir hingen schon mit einem Bein in der Grube.

Na toll.

Selbst wenn's aus medizinischer Sicht gar nicht so übel aussieht – bei so viel offensichtlicher Hoffnungslosigkeit muss unsereins schwer aufpassen, sich nicht noch ein bisschen kränker zu fühlen, wenn nicht gleich dem Ende nahe. Schließlich »weiß doch jeder«, wie solche Geschichten enden: Erst kommt der Krebs, dann kommen ChemoGlatzeKotzbrech&Strahlung, dann kommt der Rückfall, und dann ist man tot.

Diese todsichere Kausalkette ist durch die Fortschritte der Medizin auf dem Weg zum Klischee. Einige Krebsarten können immer noch zum Todesurteil werden – aber die Liste wird immer kürzer, weil die Früherkennungs- und Behandlungsmethoden immer besser werden. Nur dass uns das niemand so klipp und klar erklärt. Am allerwenigsten die Mediziner. Die präsentieren uns ihre Prognosen und »statistischen Überlebensraten«, als handele es sich um höchstrichterliche Urteile zwischen Bewährungs- und Todesstrafe, von der Wissenschaft statistisch beglaubigt, unwiderruflich. Und völlig ungeachtet der Tatsache, dass die alte Weisheit »zwei Ärzte = zwei Meinungen« nachweislich auch für Krebsprognosen gilt.

Leider dauert es sehr lange, bis uns dämmert, dass die Aussagekraft dieser Zahlen eher dem Wetterbericht für die kommende Woche entspricht als einem amtlich verbrieften Urteil. Für unsereins ist zunächst *jede* Diagnose tiefschwarz. Wir müssen erst mühsam begreifen, dass der böse K nun wirklich nicht immer ein Todesurteil ist. Nicht nie mehr, aber immer seltener. Dass es zwar tiefschwarze, aber deutlich häufiger mittel- bis lichtgraue Befunde gibt. Je nach Sachlage sogar silbergraue: Behandlung abgeschlossen, Fall erledigt.

Doch mit Erfolgsmeldungen ist der kollektiven Horrorvision glatzköpfiger Elendsgestalten offenbar nicht beizukommen, im Gegenteil: Der böse K hat inzwischen sogar HIV und AIDS den Rang abgelaufen als letztes großes Schrecknis unserer Zeit, gegen das weder Versicherung noch Vermögen hilft.

Und genau das ist das größte Problem an dieser Krankheit: Als wären wir mit der Zusammenrottung böser Zellen in unserem Körper nicht schon genug geschlagen, müssen wir obendrein die ganzen Leute ertragen, die sich schon weinend an unserem Grabe sehen.

Nach vorherrschender Meinung bleiben uns da eigentlich nur zwei Optionen, eine so düster wie die andere:

Entweder wir ziehen »in den Kampf«. Den wir allerdings aller Voraussicht nach nur verlieren werden, wie uns einschlägige Fernsehschmonzetten und Todesanzeigen immer wieder gerne verdeutlichen (»nach langem Kampf gegen den Krebs ...«).

Oder wir ergeben uns widerstandslos Angst und Verzweiflung und kauern unter der Bettdecke, bis Gevatter Tod uns holen kommt.

Von meinem Naturell her – ich bin überzeugte Pessimistin und waschechter Schisshas, siehe oben – kam für mich

nur die zweite Option infrage. Doch als ich mich apathisch in mein unausweichliches Schicksal fügen wollte, erinnerte mein Restverstand mich energisch daran, dass ich zwar Pessimistin und Schisshas bin – aber auch Schriftstellerin.

Als solche hatte ich gleich nach der Diagnose nach einschlägigen Ratgebern meiner lieben KollegInnen gesucht. Aber gleich wieder damit aufgehört. Jede Menge Bücher mit dem fiesen K-Wort im Titel, alle angesiedelt zwischen betulich, bierernst und bleischwer.

Also, ich weiß ja nicht, wie Sie das sehen – aber ich kriege da allergische Pusteln im Gesicht (sogar heute noch). Gedämpfter Ratgebersprech, autobiografische Survivor Storys und esoterisch angehauchte Heilsversprechen waren nun wirklich nicht das, was ich mir in der Lage wünschte.

Ich wollte, in einem Wort: Klartext. Und den im Zweifelsfalle lieber mit einem Schuss Galgenhumor als mit einem Hauch von Totengräberstimmung. Der Behandlungsparcours ist das eine – aber was kommt sonst alles auf mich zu? Noch wichtiger: Wie kann ich am besten mit dem ganzen Kram umgehen? Was kann ich tun, was kann ich frohen Herzens bleiben lassen? Und am wichtigsten: Wie kann ich mich gegen diese verfluchte Aura von Verdammnis wappnen, die den bösen K umwabert, meine Lieben permanent in Tränen ausbrechen lässt und dadurch meine mühsam zusammengekratzte Zuversicht immer wieder aufs Neue in Grund und Boden torpediert?

Uns hat's erwischt – und ihr klappt zusammen?

Damals habe ich so ein Buch nicht gefunden. Also beschloss ich, doch lieber in den Widerstand gegen Gevatter Tod zu ge-

hen, anstatt mich ihm zu ergeben, und dieses Buch selbst zu schreiben. Irgendwann, wenn alles überstanden wäre.

Seitdem habe ich mir viele Notizen gemacht, Freundinnen beigegeben, Erfahrungen mit anderen Veteranen ausgetauscht – und dann all mein Wissen in die nächsten 253 Seiten gepackt. In 36 Schlüsselbegriffe unterteilt, sind da jede Menge Sach-, Krach- und, ja, sogar auch Lachberichte versammelt. Sie sind unabhängig voneinander lesbar, aber verbunden durch die eine ganz entscheidende Erkenntnis:

Es hat zwar uns erwischt, nicht die Leute um uns herum. Aber die sind trotz bester Gesundheit mit unserer Lage noch überforderter als wir. Also müssen wir den anderen auf die Sprünge helfen. Schon allein deshalb, um unsere Restbestände an Lebensmut vor ihnen und ihrer Horrorvision zu schützen. Was reichlich paradox, aber trotzdem die traurige Wahrheit ist.

Traurig deshalb, weil wir erstens mit dem Behandlungsparcours und unseren eigenen minütlich wechselnden Stimmungsausschlägen schon genug zu tun haben und die Weltuntergangsstimmung unserer Lieben so dringend brauchen wie ein Loch im Kopf. Und weil wir zweitens selbst keinen blassen Schimmer haben, was dieser Schleudergang mit Körper und Gemüt so alles anstellt. Und deshalb den anderen auch nicht erklären können, was sie jetzt zu unserem Besten bitte schön tun oder aber dringend lassen sollten. Wir sind bestenfalls hinterher schlauer – aber hinterher nützt halt längst nicht so viel wie vorher.

Aus diesem Grund habe ich dieses Buch geschrieben. Ich selbst nenne es zärtlich meine Krebs-Fibel – aber nur, wenn niemand dabei ist. Immerhin weiß ich aus eigener Erfahrung, dass das ominöse K-Wort nicht etwa Neugier, sondern Flucht-

reflexe auslöst. Was ausgesprochen schade wäre, denn in dieser Fibel sind jede Menge Infos versammelt:

- Krebsneulinge aller Art – ganz egal, welchen Körperbereich es in welcher Form erwischt hat – finden hier so ziemlich alles, was unsereins wissen will oder sollte, aber bisher höchstwahrscheinlich nur teilweise oder noch gar nicht erfahren hat;
- alle anderen – Angehörige, Freunde, Kollegen, Chefs, Ärzte, Journalisten und wer sonst noch mit uns zu tun hat, ohne dass es ihn/sie bisher selbst erwischt hätte – finden hier jede Menge Anregungen, womit sie uns helfen können. Und womit nicht.

Diese meine Fibel habe ich bewusst nicht in dieser gedämpften Tonart formuliert, die gleich an die Letzte Ölung denken lässt. Sondern mit einer ordentlichen Portion gepflegten Galgenhumors. Lachen wurde von der Wissenschaft schließlich schon vor einiger Zeit in den Rang eines Heilmittels erhoben.

Wobei mir sehr bewusst ist, dass ich mit meiner Flapsigkeit den einen oder anderen, den es echt heftig erwischt hat, vor den Kopf stoßen könnte. Falls es Ihnen so geht: Bitte verzeihen Sie mir. Ich will nichts verharmlosen, und taktlos oder verletzend sein will ich erst recht nicht. Aber eines will ich definitiv – diese Dreckskrankheit rausholen aus der Horrorecke. Für mich, für Sie, für alle, die es in Zukunft erwischen wird. Und für alle anderen auch.

Also auf in den Widerstand gegen das »Krebs = Tod«-Klischee in den Köpfen. Ich weiß, das ist ziemlich viel verlangt, wenn man gerade mittendrin steckt und bis dato kein Licht am Ende des Tunnels entdecken kann. Aber wer soll das sonst schaffen, wenn nicht wir?

*Besondere Situationen
erfordern besondere Maßnahmen.*

Abtauchen, Nerven sägen, totsichweigen: Wie Nicht-Krebse auf unsereins reagieren

Die Diagnose unterteilt unser Leben mit einem Mal in ein seliges Davor und ein unseliges Danach. Als wäre das nicht schon einschneidend genug, unterteilt sie obendrein sämtliche Menschen um uns herum in »können damit umgehen« und »können nicht damit umgehen«. Das passiert zwar nicht auf einen Schlag, kann aber einer sein. Und zwar womöglich ein ziemlich heftiger. Denn man lernt alle anderen – Verwandte, Freunde, Nachbarn, Kollegen, sonstige Bekannte – quasi noch mal neu kennen.

An dieser Stelle bitte ein Tusch für all diejenigen, die sich von der Aura des bösen K nicht einschüchtern lassen. Die uns zugewandt bleiben, Fragen stellen, Ruhe ausstrahlen, pragmatisch schauen, wenn gerade besondere Not am Mann oder an der Frau ist, und uns auch dann noch beistehen, wenn die »Ach-wie-schrecklich«-Rufer schon zur nächsten menschlichen Tragödie weitergezogen sind.

Hallo ihr alle – ihr seid einfach toll! Nicht nur wegen eurer Hilfe und Unterstützung. Sondern schon allein deshalb, weil ihr uns nicht hängen lasst. Dass unsere Gesundheit das tut, ist schon Schock genug. In der Krise dann auch noch erleben zu müssen, wie sich vertraute Figuren aus unseren Kreisen mehr oder weniger unauffällig verkrümelten, ist ein so nieder-

schmetterndes Gefühl, dass man es seinem ärgsten Feind nicht wünscht.

Und trotzdem muss ausnahmslos jeder von uns sich früher oder später (meistens schon früher) der traurigen Tatsache stellen, dass ein gar nicht mal so kleiner Prozentsatz der Menschen um uns herum der »Kann-nicht-damit-umgehen«-Fraktion angehört. Hier ihre verbreitetsten Vertreter:

Die Nervensägen. Sie meinen es nur gut mit uns. Aber sie kriegen's einfach nicht gebacken. Vor lauter Unsicherheit plappern sie sich und uns in Grund und Boden. Erst versuchen sie sich in trostlosen Trostversuchen (»Du Ärmste!«, »Wie schrecklich!«, »Wie hältst du das nur aus?«) und Durchhalteparolen (»Du musst positiv denken!«, »Das wird schon wieder!«, »Du musst jetzt kämpfen!«).

Dann kommt die hohe Zeit der Ratschläge und Krebsgeschichten. Was beides wunderbar wäre, wenn es sich um Mutmacherratschläge und Mutmacherkrebsgeschichten handelte. Aber meistens ist das Gegenteil der Fall. Die Nervensägen zeichnen sich auch aus durch Edeljammer über die Abzocke gestern beim Italiener / diese ewigen Schlangen bei der Post / das fiese *After Shave* des neuen Chefs / kneifende Hosen / das hellhörige Hotelzimmer neulich auf Fuerteventura. In einem normalen Leben sicher alles ernste Ärgernisse. Aber im Vergleich zu unseren Sorgen nicht mehr als bestenfalls niedlich.

Die Schönfärber. Unterspezies der Nervensägen, die uns die Diagnose als Rettung zu verkaufen versucht: »Das ist doch ein Segen, Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!« Oder: »Wie gut, dass du jetzt endlich weißt, was los ist!« Gerne auch: »Lieber

jetzt diese Diagnose als später, wenn der Krebs schon gestreut hat!« Das Ganze dekoriert mit demonstrativem Frohsinn im Gesicht und einer doppelten Portion Zweckoptimismus in der Stimme.

Netter Versuch.

Aber fast immer ein Rohrkrepieler.

Die Totschweiger. Die Nervensägen reden viel, gerne auch zu viel – aber immerhin reden sie mit uns. Was man von den Totschweigern nicht sagen kann. Die sind überdurchschnittlich oft in Intellektuellenkreisen anzutreffen. Dort gehört es quasi zum Benimmstandard, auch schwierigste Themen »offen und unverkrampft« zu behandeln. Klingt gut. Führt aber de facto oft zum Totalausfall des Sprachzentrums, ausgelöst durch einen unüberwindbaren Abgrund zwischen Wollen und Können. Die Totschweiger wollen uns ja beistehen. Aber gleichzeitig wissen sie nicht, ob wir »darüber« reden wollen oder nicht (Hand aufs Herz: Ein paar von uns wollen auch wirklich nicht drüber reden, was ein Teil des grundsätzlichen K-Problems ist). Und sie haben Angst, durch unbedachte Äußerungen womöglich in der Nervensägenfraktion zu landen. Also sagen sie lieber gar nichts.

Manche unter ihnen sind immerhin so klug, ihr Schweigen diplomatisch in Fürsorglichkeit zu verpacken (»Ich hab Angst, dich zu stören, da lass' ich dich lieber in Ruhe, bis du dich mal meldest ...«).

Andere wiederum – besonders Männer – versinken in Sprachlosigkeit, sobald das Thema aufs Tapet kommt. Beredtes Schweigen nennt man das dann wohl.

Und ausnahmslos alle Totschweiger sind daran zu erkennen, dass sie a) das böse K-Wort nicht über die Lippen bringen,